



65歳以上ならどなたでも

食事の気になる話題をとりあげます

## 65歳からの食卓



定員 各日 先着 **15名**

骨の健康を守る!!

テーマ1. カルシウムのとり方

6月15日号  
広報掲載

7月15日(水)  
10時~13時

or

7月29日(水)  
10時~13時

\*6月15日 9時申込開始

腸内細菌を味方につけよう!!

テーマ2. 腸活のススメ

10月15日号  
広報掲載

11月18日(水)  
10時~13時

or

12月9日(水)  
10時~13時

\*10月15日 9時申込開始

もう献立で悩まない!?

テーマ3. 簡単バランスごはん

1月15日号  
広報掲載

2月17日(水)  
10時~13時

or

3月17日(水)  
10時~13時

\*1月15日 9時申込開始

### 調理実習費

調理実習1回につき **400円**

\*令和8年度から調理実習費を改定しました。

### 持ち物

エプロン・三角巾・手拭きタオル  
マスク(不織布)・飲み物  
筆記用具

65歳以上の**男性限定**

包丁を握るのが初めてでも安心

## 男の食卓

料理をしてみたい!そんなあなたに  
ぴったりの初心者向けの教室です

\* 初夏・秋のコースは同じ内容です。  
都合の良いコースを選んで申し込みしてください。



定員 各コース 先着 **10名**

### 初夏コース(水曜日)

4月15日号  
広報掲載

4月15日 9時申込開始

5月20日	10時~13時	調理実習・魚料理
6月3日	10時~12時	栄養講話(実習なし)
6月17日	10時~13時	調理実習・肉料理

### 秋コース(水曜日)

8月15日号  
広報掲載

8月17日 9時申込開始

9月16日	10時~13時	調理実習・魚料理
10月7日	10時~12時	栄養講話(実習なし)
10月21日	10時~13時	調理実習・肉料理

### 場所

健康センター 2階 栄養実習室  
(猫実1丁目2番5号)

おさんぽバス

医療センター線「健康センター・郷土博物館」下車  
舞浜線 「健康センター」下車

京成バス千葉ウエスト

6系統 「市役所前」下車

\*駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。