

65歳からの 食卓



いつまでも元気に過ごす秘訣は
日々の食事にあります。
簡単に生活に取り入れることができる
工夫を、テーマ別に管理栄養士が
お伝えします。

教室案内

＊テーマに沿った食事をみなさんで一緒に作って食べます＊

テーマ	日時	申込開始	締め切り
カルシウムたっぷりランチ ～骨の健康を守りましょう～	① 7月16日(水曜日) 午前10時から13時まで	6月15日(木) 9時から	7月8日(火)
	② 9月17日(水曜日) 午前10時から13時まで	9月15日(木) 9時から ※どちらかの日付を選んで申し込みしてください	9月9日(火)
バランス満点ランチ ～偏りなく食べて健康に!～	① 2月18日(水曜日) 午前10時から13時まで	1月15日(木) 9時から	2月9日(月)
	② 3月11日(水曜日) 午前10時から13時まで	※どちらかの日付を選んで申し込みしてください	3月3日(火)



対象: 65歳以上の浦安市民
定員: 先着15人
申込: 電話で高齢者包括支援課(047-712-6389)へ

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」下車徒歩1分

舞浜線 「健康センター」下車徒歩1分

東京ベイシティバス 6系統 「市役所前」下車徒歩2分

＊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。

材料費

300円

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