



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

終了しました

*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) 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) or 3月17日(水)
10時～13時

*1月15日 9時申込開始

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 (実習なし)

終了しました

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

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

場所

健康センター 2階 栄養実習室
(猫実一丁目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。