

全市統一企画

冬の食育セミナー

きょう しょく

京・食クッキング

生き生きと元気に暮らすためには、日々のバランスのとれた食事に加え、年齢や性別・運動量に合わせた「自分の適量」で食べることが大切です。適量を知ることは、「肥満」や「低栄養」の予防にもつながります。

ぜひ、お誘いあわせの上、奮って御参加ください。



- ◆内 容：❁講話『食事の適量を知りましょう』
❁調理実習・試食『冬の旬野菜で適量バランスクッキング』
- ◆会 場：各区役所・支所保健福祉センター
- ◆参加費：1人500円
- ◆持ち物：エプロン、三角巾（スカーフなど）、手ふきタオル
- ◆対 象：18歳以上の各区民（*定員人数は、各区により異なります。）
- ◆曜・暇：各区の日程・申込みに関する問合せ先は下表のとおり。
事前予約制。定員になり次第、申込み受付は終了します。
お住まいの区の日程に御参加いただけます。

〈メニュー〉

- ◇ごはん
- ◇魚のもと焼き
- ◇小松菜のくるみ和え
- ◇かぶらの淡雪仕立て
- ◇フルーツ豆乳かん

※献立は、変更になる場合があります。

※ 詳細については、お住まいの「区役所・支所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当（問合せ先）」までお問合せください。（平日 午前8時30分～午後5時まで）

行政区	日程	問合せ先	行政区	日程	問合せ先
北区	1/24 水 1/26 金	432- 1438	南区	1/26 金 2/7 水	681- 3573
上京区	2/14 水	441- 2872	右京区	1/23 火 2/8 木	861- 2177
左京区	2/7 水 2/9 金	702- 1219	西京区	1/30 火 1/31 水	381- 7643
中京区	2/9 金 2/16 金	812- 2544	洛西支所	1/23 火 1/26 金	332- 8140
東山区	2/1 木 2/8 木	561- 9128	伏見区	1/26 金 2/6 火	611- 1162
山科区	1/24 水 2/9 金	592- 3222	深草支所	2/14 水	642- 3876
下京区	2/2 金 2/16 金	371- 7292	醍醐支所	2/7 水	571- 6747

～ 京都市民の目指す姿 ～

主食・主菜・副菜をそろえる等バランスよく食べる

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」から



健康長寿のまち・京都