

今年度のテーマは『適正な体重を維持する』



～冬の食育セミナー～

# 京・食クッキング



年末年始は、ついつい食べ過ぎてしまう…

寒い冬は運動不足になりがち…なんてことはありませんか？

冬の食材を使った調理実習を楽しみながら、適切な「食事」と「運動」を無理なく継続する工夫を管理栄養士から提案します。皆様のご参加をお待ちしています。

<p><b>内容</b> (全市統一企画)</p>	<p>☆講話 「健康的な体重を維持しましょう～「食事」と「運動」で健康づくり～」  <b>講師 区役所・支所 管理栄養士</b>                  ☆調理実習 「冬の食材を利用したバランスクッキング」                  ※京都市内産のお米を使用します                  ☆試食・交流</p>	<p><b>献立</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇魚の焼き南蛮</li> <li>◇冬野菜の白みそ風味</li> <li>◇大根と生姜のみぞれ汁</li> <li>◇甘酒プリン</li> </ul> <p>※変更になる場合があります</p>
<p><b>参加費</b></p>	<p><b>500円</b></p>	
<p><b>持ち物</b></p>	<p>エフロン・三角巾(スカーフなど) 手ふきタオル</p>	
<p><b>対象</b></p>	<p><b>18歳以上の各区民(※定員は、各区により異なります)</b> 料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください</p>	
<p><b>日程・申込み</b></p>	<p>各区の日程・申込先は下表のとおりです。事前予約制です。定員になり次第、申込受付は終了します。お住まいの区の日程に御参加ください。</p>	

※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(下表 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TEL	行政区	日程	問合せ先TEL
北区	2/8(金)	432-1438	南区	1/16(水)	681-3573
上京区	2/6(水)	441-2872	右京区	1/29(火) 2/7(木)	861-2177
左京区	2/5(火) 2/7(木)	702-1219	西京区	1/18(金) 1/24(木)	381-7643
中京区	2/15(金)	812-2544	洛西支所	1/25(金)	332-8140
東山区	2/6(水)	561-9128	伏見区	1/25(金)	611-1162
山科区	2/1(金) 2/6(水)	592-3222	深草支所	1/22(火) 2/6(水)	642-3876
下京区	2/15(金)	371-7292	醍醐支所	2/13(水)	571-6747

