広報 Ibaraki Public Information
いばらき
367
7
No.1133
July 15, 2025
［おしらせ版］

食でいきいき！ 健康料理教室

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。
また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。
男女問わず、料理の経験がある方もない方も、どうぞお気軽にご参加ください！

▶日　　時　**８月29日(金)**
午前10時～午後１時終了予定（受付：午前９時45分～）

▶場　　所　茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内
保健センター２階　栄養指導室

▶対　　象　65歳以上の方（定員12名）
※定員になり次第締め切ります。

▶献　　立　ごはん、ゴーヤーチャンプルー、冬瓜の冷やし鉢、
香味野菜とトマトの甘酢和え、桃と紅茶のゼリー

▶参 加 費　200円（食材料費）

▶持 ち 物　エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具
※調理実習中は、衛生面に配慮して、マスクの着用にご協力をお願いします。

▶申込期間　７月22日(火)～８月１日(金)　(土･日を除く)

▶申込方法　電話または窓口にて、長寿福祉課（１階３番窓口）までお申し込みください。

【申込・問合せ先】　長寿福祉課　　☎ 029－291－8407（直通）

茨城町公式SNSで情報発信中!

▶町公式LINE　▶町公式X　▶町公式Instagram