

令和8年度 料理づくりのつどい



- 4**月28日(火) 筋力アップ!!スタミナごはん
- 5**月29日(金) 春の野菜で今日も元気!
- 6**月26日(金) 乳和食で減塩
- 7**月23日(木) ねばねば食品で夏バテバイバイ
- 8**月28日(金) 夏野菜で生き生き生活
- 9**月18日(金) あぶらを上手に利用しよう
- 10**月22日(木) 低栄養に注意!おいしく食べよう
- 11**月20日(金) 骨骨カルシウムとろう
- 12**月17日(木) 毎日緑黄色野菜たっぷり
- 1**月28日(木) 寒い冬、風邪知らず料理
- 2**月26日(金) 腸の健康見直してみよう
- 3**月19日(金) 缶詰&乾物活用らくらくレシピ



【対象】 65歳以上の市民

【場所】 滝川市まちづくりセンター (みんくる)

【時間】 10:00~12:30 【料金】 500円

【問い合わせ・申込先】 滝川市保健センター ☎24-5256 栄養士