

令和8年度 高齢者向け低栄養予防調理実習

みんなでおいしく楽しく健やかに！

一緒にお手軽で栄養満点の料理を作りませんか？

メニュー：鶏のさっぱり煮、茶碗蒸しなど

日付	会場	時間	定員	申込期間
6月4日(木) 7月9日(木)	生きがい支援センター 調理室 糠田103-1	9:30 ) 12:30	8人	5月1日(金) ) 5月22日(金)
7月2日(木) 8月6日(木)	上総地域交流センター 調理室 久留里市場192-5			5月1日(金) ) 6月26日(金)
7月16日(木) 8月20日(木)	生涯学習交流センター 調理室 久保2-13-2			

※ 原則として2回1コースの参加をお願いしております。

※ 食材の高騰などにより、メニューを変更する場合がございます。

※ 11時30分からは試食会となります。



君津市  
マスコットキャラクター  
きみびん



対 象：君津市に住む65歳以上の方

参 加 費：1,000円/2回分（食材費として）

※ 初日に2回分の食材費を徴収し、最終日におつりを返却します。

※ 初日欠席の場合も、2回分の食材費を徴収します。

持 ち 物：エプロン・三角巾・手拭き用タオル・飲みもの・筆記用具

注意事項

- ❖ アレルギーや食事制限、苦手食材のある方は事前にご連絡ください。
- ❖ 定員に達し次第、申込みを締め切りますのでお早めにお申込みください。

申込先・問合せ先

高齢者支援課 高齢者健康増進係  
電 話 (56) 1458  
FAX (56) 1220