

東部市民センター 健康料理教室

令和7年度

申込・問合せ
〒030-0921
青森市原別 3-8-1
TEL 736-6255



健康と元気をテーマに 5回開催！



◇食生活改善推進員とは

食生活改善推進員は食卓を充実させ、地域の健康づくりを目的に活動しています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアです。

んです。

◆東部地区の超高齢化対策として、健康に欠かせない「食」について学びながら調理する講座を5回開催します。
減塩や野菜摂取で、いつまでも健康で長生き、元気な東部地区を目指します。家族の健康のため、健康料理教室に参加し、バランスの摂れたレシピの献立で食卓を囲んでみませんか。
◆講師は、昨年の料理教室で参加者から高評価をいただいた「青森市食生活改善推進員」(会長 山谷詠子さん)の皆さんです。

料理教室「開催日」ご案内

◆お電話でのお申込みは出来ません。材料費持参の上センター窓口のみでの先着受付となりますのでご注意ください。



区分	内容	とき	募集受付	募集人員	教材費
1	カルシウムたっぷりレシピ	6/18(水) 10:00~12:30	5/30(金) 9:00~	各 12 人 18 歳以上	各 800 円
2	生涯骨太クッキング	7/16(水) 10:00~12:30	7/2(水) 9:00~		
3	暑さに負けない体づくり	9/24(水) 10:00~12:30	9/10(水) 9:00~		
4	耐熱ポリ袋を活用したお手軽クッキング	10/17(金) 10:00~12:30	10/6(月) 9:00~		
5	フレイル予防食 たんぱく質をとろう！	11/19(水) 10:00~12:30	11/5(水) 9:00~		



【写真】上、これまでのボランティア活動が評価され第5回食育活動表彰農林水産大臣賞を受賞した市食生活改善推進員の皆さん。右、昨年開催した料理教室の様子。