

健康で長生きするために！

低栄養予防 クッキング



日時： 令和8年10月9日（金）10時～12時30分

場所： 福島区役所2階 集団検診室および栄養指導室

内容： 講話「しっかり食べて低栄養予防」

調理実習と試食「絹厚揚げの甘辛炒め、れんこんの梅ツナあえ、
キャベツと卵のスープ、抹茶蒸しパン」

対象： 区内在住の方 12名（先着順）

費用： ひとり 500円（実習材料費・当日徴収）

持ち物： エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、マスク、飲み物

共催： 福島区食生活改善推進員協議会（ふじの会）

申込み・問い合わせ

（申込方法）行政オンラインシステム、電話または申込書を窓口まで持参

（申込期間）令和8年9月8日（火）～10月2日（金）

行政オンラインシステム
でのお申込みはこちら→

（問合せ先）福島区役所 保健福祉課（健康推進）2階24番窓口 ☎ 6464-9882 ★栄養士まで★



令和8年10月9日実施 低栄養予防クッキング 参加申込書

（ふりがな）

氏名 _____

年齢 _____ 歳

住所 福島区 _____

電話番号（ ）－ _____ － _____

食物アレルギーの有無（どちらかに○をつけ、有の場合は食材名をご記入ください）

【 有 （食材： _____） ・ 無 】