

令和8年度



手打ちうどんコース先着 10 名
食の学び直し講座 先着 12 名
カムかむコース 各先着 12 名

元気でいこまい倶楽部 調理実習編

	日程	予約開始日	二次元コード
手打ちうどんコース	令和8年6月30日(火)	6月11日(木)	
食の学び直し講座 2日間コース	令和8年9月18日(金) 令和8年9月25日(金)	8月17日(月)	
カムかむ コース分室	令和8年10月28日(水)	9月28日(月)	
カムかむ コース小幡	令和8年12月15日(火)	11月11日(水)	

全コース
試食あり!!

【時 間】手打ちうどんコース	9:30~12:00	(受付 9:15~9:30)
食の学び直し講座 2日間コース	10:00~12:00	(受付 9:45~10:00)
カムかむコース分室	13:30~15:30	(受付 13:15~13:30)
カムかむコース小幡	10:00~12:00	(受付 9:45~10:00)

【内 容】

手打ちうどん コース	「達人と体験するうどん打ち」 「フレイル予防のための食事について」	うどん打ち講師 管理栄養士	
食の学び直し講座 2日間コース	1日目 「ドリルで学ぶ 高齢期の食事」 2日目 「実践! 調理実習で学ぶ 高齢期の食事」	管理栄養士 管理栄養士	
カムかむコース 分室・小幡	「メニューによる噛み応えの差を知る」 「おいしく噛んで飲み込むために」	管理栄養士 歯科衛生士	

【場 所】 守山保健センター 2階栄養室 あるいは
守山保健センター志段味分室 1階 (10月28日)

【対象者】 守山区在住の65歳以上の方

【持ち物】 エプロン、バンダナ(ハンカチ)、手拭きタオル、お茶、健康手帳(あれば)

【予約方法】 電話(796-4624)または上の二次元コード から

当日大雨警報・暴風警報が
発令されている場合は中止します。

《お問い合わせ・予約先》
 守山保健センター保健予防課 TEL 796-4624 /
 FAX 796-0040