

シニアからはじめる

フレイル予防 料理教室

最近、調理がめんどうで
1日2食だけになりがち…

今さら料理づくり
なんて…

そんな
あなた

東海学院大学 管理栄養学科
の学生と一緒に！

フレイル予防のための
食事の工夫を
楽しく学びましょう

“フレイル”とは 加齢とともに心身の機能が衰えた状態です。多くの方がこのフレイルの段階を経て要介護状態に至るといわれています。フレイル予防のため、フレイルから健康な状態に戻るためには、日ごろの食事からしっかり栄養をとることが重要です。

対象者 満65歳以上で料理経験の少ない方
(ご夫婦、パートナーの方との参加も可能)

料理未経験の方も
大歓迎です！

開催日 9月20日(火)

時間 10:00~12:00

場所 東海学院大学 短期大学部

定員 20人(抽選)

内容 調理実習、実食、フレイル予防に関する講話

参加費
無料

新型コロナウイルス感染症の流行状況などにより、予定を変更または中止する場合があります。当日は検温を実施し、マスク着用、実食時は黙食となります。ご理解とご協力をお願いします。

内容詳細、申し込み方法は裏面へ▶

料理教室の詳細

- 開催日 9月20日（火）
- 時間 10：00～12：00
（5分前までにはお越してください）
- 場所 東海学院大学 短期大学部
（那加桐野町2-43）調理第一実習室

* バスでお越しの方は、各務原ふれあいバス「東海学院大学南」でお降りください。

* 入口にて検温をさせていただきます。

- 持ち物 室内用シューズ（動きやすいもの）、エプロン
三角巾、手拭き用タオル、飲み物（お茶等）
マスク着用

- 参加費 無料

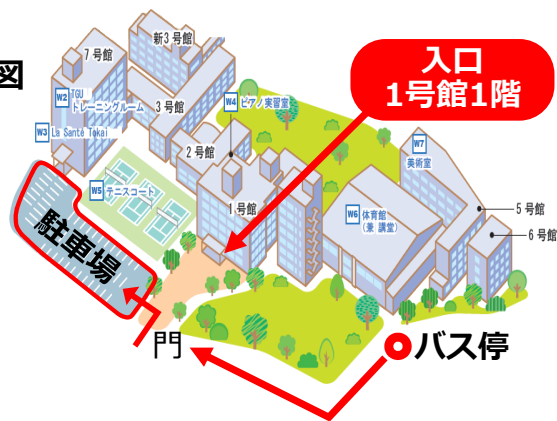
- 内容 調理実習、実食、フレイル予防に関する講話

献立：サバ缶カレー、さつまいもとブロッコリーの胡麻和え
フルーツのスムージー風

* アレルギー食の対応はいたしかねます。



▶ 案内図



お申し込み方法

高齢福祉課まで、下記のいずれかの方法でお申し込みください

- 電話 058-383-7258

- 市ウェブサイト内の
申込フォーム
（右記QRコードから）



申込み締め切り
8月29日（月）
必着