



**市食生活改善推進員×各務原市 連携事業**

シニアからはじめるフレイル予防料理教室

# 麺処ふれらんち

11月19日 **水** 10時～12時30分

## 教室概要

今回のテーマは「フレイル予防の昼食」

### 会場

中央ライフデザインセンター  
1階料理室(蘇原中央町2-1-8)



### 内容

- ① フレイル予防の食事のコツに関するお話
- ② 調理・実食

実食後は明治安田生命保険相互会社の協力により、  
ベジチェック®を体験いただけます

**各務原市食生活改善推進員がサポートします！**



当日の献立、申し込み方法は裏面へ ➤

## 献立

ふれらんち



- ・ 豆乳担々麺
- ・ キャベツとわかめのマヨサラダ
- ・ 焼かない焼き芋

\* アレルギー食の対応はいたしかねます



## 詳細

### 参加費

無料

### 対象

市内在住の65歳以上で、料理経験の少ない方

### 定員

12名(抽選)

### 持ち物

室内シューズ、エプロン、三角巾  
手拭き用タオル、飲み物、マスク

お申込みは 10月22日（水）までに、

・市ウェブサイト内専用フォーム（右記二次元コード） または



・各務原市役所 健康づくり推進課 健康長寿係へ電話

☎ 058-383-7258