

参加費
無料シニアからはじめる
フレイル予防料理教室

簡単で、栄養バランスのとれる食事づくりの工夫をお伝えします！
 「1日3食作るのが大変」「これから自分で食事を作れるようになりたい」
 「元気で長生きするための食事を知りたい」等々、日々の食事づくりにお悩みがある方、ぜひお申込ください！料理未経験の方も大歓迎です。

日時	会場	定員 (抽選)	調理の サポーター
9/15 (金) 10:00～12:00	東海学院大学 短期大学部 (那加桐野町2)	20人	東海学院大学 管理栄養学科 学生
10/5 (木) 10:00～12:00	東ライフデザインセンター (鶯沼朝日町3)	12人	市食生活改善 推進員

私たちと楽しく調理しましょう😊

対象 市内在住の65歳以上で、料理経験の少ない方
(ご夫婦での参加も可)

内容 調理実習、実食、フレイル予防に関するお話

申込 専用申込フォーム（右記二次元コード）

または電話で高齢福祉課まで

☎ 058-383-7258（平日 8:30～17:15）

申込締切 8/25（金）



解説

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が衰えた状態をいいます。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には、日頃の食事からしっかり栄養をとることが重要です。