

東海学院大学×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

ぷちふれ居酒屋

9月2日 火 10時～12時

教室概要

今回のテーマは「フレイル予防のおつまみメニュー」

会場 東海学院大学西キャンパス3号館
(那加桐野町2-43)

- 内容**
- ① フレイル予防のお話
 - ② 調理・実食
 - ③ フラワーアレンジメント実習で学生と交流
(花はお持ち帰りいただけます)



東海学院大学医療栄養学科の学生がサポートします！

調理後はみんなで居酒屋気分を楽しみましょう

当日の献立、申し込み方法は裏面へ ➤



献立



- ・ ちくわの子チミ
- ・ 厚揚げ味噌チーズ焼き
- ・ かぼちゃヨーグルトサラダ
(ジビエフランクの試食付き)

* 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

20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

当日販売します！

東海学院大学 ドリンクメニュー

ノンアルコール
ドリンク

「ノンアルコールビール」

★アサヒゼロ



「ノンアルコールカクテル」

★ゆづサワー

★レモンサワー

★カシスオレンジ

★シャルドネスパークリング



ALL400円

お申込みは 8月5日(火)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