

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

# ふちふれ韓国料理屋さん

6月27日(土) 10時~12時



## 教室概要

今回のテーマは「フレイル予防の韓国料理」

**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！



当日の献立、申し込み方法は裏面へ ▶

## 献立



- ・ホットク 2種 (キムチ・黒糖)
- ・チョコレートサラダ
- ・韓国風卵と野菜のスープ

\*アレルギー食の対応はいたしかねます

## 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」  
★ゆずサワー  
★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

## 詳細

参加費

無料

対象

市内在住の65歳以上の方  
(料理経験の少ない方、大歓迎！)

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



お申込みは **6月12日(金)** 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 健康づくり係へ電話 **058-383-7258**