



生涯骨太クッキング

メタボ予防・フレイル予防で元気に

中年期では過剰栄養によるメタボや高血圧、糖尿病など生活習慣病が問題になっています。高齢者では低栄養によるフレイル予防が大切です。メタボ予防、フレイル予防を、調理を通して学びませんか。

参加費

無料

11月25日(火) 10時30分～12時

場所 簗沢地域ケアプラザ 調理室

対象 地域にお住いの成人の方

定員 20名

内容 簡単なお話と調理実習

下記のメニューを参加者で調理します

鯖と切昆布の炊き込みご飯 野菜の卵とじ
一番だして作る豆腐の味噌汁



持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申し込み期間 11月1日～11月22日

簗沢地域ケアプラザ 担当：上野

電話 045-663-6960



【主催】中区食生活等改善推進委員会（愛称：ヘルスメイト）

【共催】簗沢地域ケアプラザ

*本事業は日本食生活協会の委託事業です。