

元気になれる料理講座



シニアコース (全4回)



**1月9日、1月16日、
1月23日、1月30日**



いずれも木曜日 午前10時から正午
(受付をしますので10分前にお越しください)

内 容 「食事でフレイル予防をしよう！」

フレイルとは、加齢に伴って心と体の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、健康な状態と要介護状態との中間の段階をいいます。

※完成した料理は講座内で食べます。

場 所 総合福祉センター1階 日常生活訓練室
 対 象 市内在住の概ね65歳以上の方 (全4回参加できる方)
 定 員 8人 (定員を超えた場合は抽選)
 参加費 2,000円/4回 (講座初日に集金)
 講 師 介護予防係職員 (管理栄養士)
 持ち物 エプロン、バンダナ(又は三角巾)、飲み物
 食器用ふきん2枚、手拭きハンカチ、マスク



申込み 12月5日(木)～12月11日(水)
 火曜日～土曜日 午前9時～午後5時
 電話 (介護予防係 77-7896) 又は窓口にて受付
 ※定員を超えた場合は抽選となります。
 抽選結果は12月12日(木)以降、申込者全員に
 電話で連絡します。