



元気になれる料理講座



**1月27日、2月3日、
2月17日、2月24日**

**いずれも金曜日 午後1時30分～午後3時30分
(受付がありますので10分前にお越しください)**

- 内 容 「バランスの良い食事を作ろう！」
※完成した料理は持ち帰ります。
1回目は、食育メイト（安城市食育健康づくりの会）による栄養のお話があります！
- 場 所 総合福祉センター1階 日常生活訓練室
- 対 象 全4回参加できる市内在住の65歳以上の方
- 定 員 8人（定員を超えた場合は抽選）
- 参加費 2,000円／4回（講座初日にお支払ください）
- 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)、
食器用ふきん2枚、手拭きハンカチ、マスク
- 申込み 1月5日(木)～1月19日(木)
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を実施します。
抽選結果は1月20日(金)以降、申し込み者全員に電話で連絡します。



お願い 来館前に自宅での検温をお願いします。
発熱、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。