

元気になれる料理講座



シニアコース（全4回）



**1月15日、1月22日、
1月29日、2月5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 「食事でオーラルフレイル予防をしよう！」

オーラルフレイルとは、加齢による衰えの一つで食物を噛んだり、飲み込んだりする機能が低下した状態をいいます。

※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（講座初日にお支払いください）
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）、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（金）～12月18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し、
結果は12月19日（金）以降、申込み者全員に
電話で連絡します。