

元気になれる料理講座



シニアコース (全4回)



**4月27日、5月11日、
5月25日、6月1日**



いずれも木曜日 午後1時30分～午後3時30分
(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。

※完成した料理は持ち帰ります。

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)、食器用ふきん2枚、
手拭きハンカチ、持ち帰り用手提げ袋、マスク

申込み 4月4日(火)～4月19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4月20日(木)以降、申込者全員に
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。