

シニア食生活改善教室

参加費 無料

【とき・内容】

□ 1回目 7月10日(月) 10:00~

『「ちょい増し習慣」で低栄養予防!』

□ 2回目 9月 1日(金) 10:00~

『はじめよう!減塩』

健康でいきいき過ごすために、
みんなで楽しく食事のポイント
について学んでみませんか?

* 食生活改善推進員による講義と、参加者による調理実習と試食

【対象者】 おおむね65歳以上の方及びそのご家族

【ところ】 光交流館 (ご家族の年齢は問いません)

【定員】 15人程度

【持参物】 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具 (大判のハンカチまたは手ぬぐいでも可)

【申込み先】 7月 3日(月)までに光交流館(☎925-4258)へお申し込みください。



※当日、ご本人やご家族に体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主催:福山市食生活改善推進員協議会