

シニア食生活改善教室

主催：福山市食生活改善推進員協議会

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？

【とき・内容】

1回目 6月 29日（土） 10時 00分～

『 低栄養を防いですこやか食生活 』

2回目 8月 30日（金） 10時 00分～

『 骨粗しょう症予防の食事 』

※食生活改善推進員による講義・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（ご家族の年齢は問いません）

【場所】 光交流館 実習室

【持参物】 エプロン、三角巾（大判のハンカチなど）、ふきん、筆記用具、マスク

【申込先】 光交流館 ☎925-4258 ※締め切り6月22日（土）

※参加費は無料です。

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。



短日、両日どちらでもお申込みはできます。
お気軽にお問合わせください。

