

シニア食生活改善教室



※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

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？

《1回目》

『食生活でフレイル予防』

6月27日(金)

10:00～

*2回目は9/12(金)開催予定

場 所：光交流館 実習室

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)

参加費：無料

持参物：エプロン、マスク、三角巾、ふきん、筆記用具、

申込み・問合わせ先：光交流館（925-4258）

申込み締切り：6月20日（金）



主催：福山市食生活改善推進員協議会

9月12日(金)

《2回目》

『シニアのための家庭での食品備蓄』

8月頃に募集します！

