

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？

《2回目》

『シニアのための
家庭での食品備蓄』

災害への備えを見直す機会に！

9月12日(金)

10:00～



ところ：光交流館 実習室

対象者：概ね 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・問合せ先：光交流館 (084-925-4258)

申込み締切り：9月5日(金)