



フレイル予防のための 料理教室

料理初心者の方も大歓迎！！食生活改善推進員がお伝えします♪

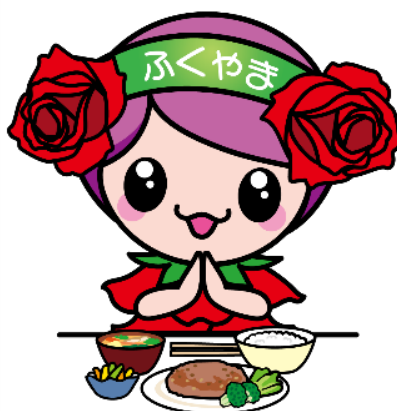
『食生活でフレイル予防』
意外な食材がメンチカツの衣に？！
低栄養予防にぴったりの献立を紹介！

『シニアのための家庭での食品備蓄』
備蓄食品を使った簡単おかずや
おやつを紹介！！



第1回
11月7日（金）
10：00～12：30
（9：45開場）

今回の
メニューは
こちら！



フレイル予防イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」



第2回
11月28日（金）
10：00～12：30
（9：45開場）

食事のポイントのお話のあと、グループで調理して1/2食程度試食します。

会場	福山すこやかセンター3階 調理実習室 （福山市三吉町南二丁目11番22号）
対象者	おおむね65歳以上の方やそのご家族 （ご家族の年齢は問いません）
定員	各30名程度 ※先着順
申込 ・ 問い合わせ 先	福山市保健福祉局保健部健康推進課 ☎ 084-928-3421 ※ 8:30～17:15（土日祝除く） ※ 10月1日（水）から電話予約開始

