

シニア食生活改善教室

フレイル予防の料理教室

主催：福山市食生活改善推進協議会

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（月） 10時00分～

『知りたい！シニア世代の食育』

健康づくりは日々の食事から！

2回目 9月15日（火） 10時00分～

『楽しく腸活！』

いきいきと暮らすためのヒント！ ～ 必見！便秘予防編 ～



※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】 藤江交流館 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

【申込み先】 (084) 935-7401 ※締め切りは、実施日の1週間前まで

※参加費は無料です。

※申込みが5人未満の場合は、中止します。その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。



6月は住宅用火災警報器

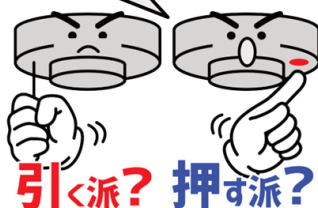
点検強化月間

点検方法
あなたは、

命を守るための10秒点検

～あなたの家は大丈夫ですか？～

設置から10年が経つと、機器の故障や電池切れで正常に作動しないかもしれません！
今すぐ点検をしましょう！



引く派？ 押す派？

ご不明な点がありましたら
お近くの消防署までご連絡ください。