



フレイル予防のための 料理教室



食べて、笑って、もっと元気に！仲間と楽しく学びませんか？
美味しく・楽しく・無理なく実践するコツをお伝えします。

『知りたい！シニア世代の食育』

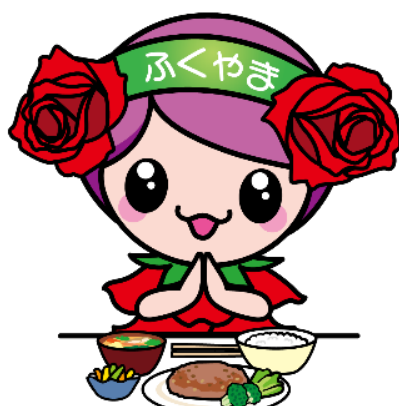
酸味を上手に活用＆彩り豊かに！
食欲アップ！低栄養対策におすすめ♪

『楽しく腸活！』

おからパウダーが大変身！こんなに美味しくなるの?!いきいきと暮らすためのヒントが満載！



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1回
11月6日（金）
10：00～12：30
（9：45開場）

第2回
11月27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（木）から電話予約開始

