

# 手打ちうどん作り

de

## フレイル予防



2026年(令和8年)  
2月17日(火)  
午前9:30~午後1:00

- 場所：ふくやまふれ愛ランド
- 対象：65歳以上
- 定員：30人（先着）
- 参加費：ひとり800円 ※当日支払い
- 申込：2月1日（日）午前9:00～
- 電話申込：084-952-1177
- 持ち物：エプロン・マスク・頭巾(バンダナ)・屋内シューズ



### 【日程】

9:00	受付
9:30～10:30	うどん作り
10:30～11:30	フレイル予防運動
11:30～12:30	うどん作り／試食
13:00	解散



### 【問合せ先】

〒720-0843 福山市赤坂町大字赤坂甲7545番地  
福山市自然研修センター「ふくやまふれ愛ランド」  
TEL 084-952-1177  
fax 084-952-2320