

食べてフレイル予防!

シニアスピードクッキング教室

テーマ：いざという時に役立つレシピ

「いざという時に役立つレシピ集2」から、おいしく簡単にできるメニューを実習します。また、いざという時にお口の健康を保つポイントについてもお伝えします。

○日 時：**令和5年10月24日（火）**
午前10時～午後1時



○場 所：岩沼市総合福祉センター（iあいプラザ）

○内 容：調理実習・健康講話
（作った料理はその場で試食します。）

○対 象：おおむね65歳以上の方または高齢期の食生活に関心のある市民

○定 員：16名（先着順、定員になり次第締切）

○参加費：500円（食材料代、テキスト代含む）

○持ち物：エプロン、三角巾、米0.5合、筆記用具、参加費

○申込方法

※お電話またはEメールでお申し込みください。

Eメールの方は件名に「シニアスピードクッキング教室」、本文に①氏名、

②住所、③電話番号をご記入の上、下記アドレスまでお送りください。



担 当：岩沼市健康福祉部健康増進課（予防衛生係） 門馬
申込・問合せ：0223-23-0410
Eメール：kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp

○申込締切：令和5年10月13日（金）