

シニアスピード クッキング教室

食べてフレイル予防!

令和7年7月3日(木)

午前10時～午後1時

毎日の食生活に役立つ簡単レシピ
を楽しく学びましょう!

場所：西コミュニティセンター

内容：調理実習・栄養学習会

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：300円(食材料代)

持ち物：エプロン、三角巾、米0.5合、筆記用具、参加費

今回は…魚や豆乳を
使った、たんぱく質補給
に役立つ料理です。



○申込み方法

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①教室名、②名前、③年齢、④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。



EメールのQRコードはこちら↑

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7年6月20日(金)

