



フレイル予防教室

～ 料理教室のご案内～



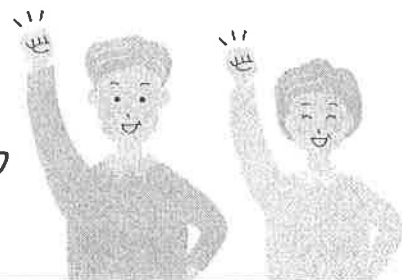
高齢期を元気に楽しく過ごすためにはフレイル予防が重要となります。

フレイル予防のポイントは、「食事」と「運動」。一緒にフレイル予防について学んでみませんか？ 村の健康教室とあわせて、ヘルスマイト（食生活改善推進員）さんを講師とした料理教室を下記のとおり開催します。

たくさんの方の参加をお待ちしております！！

記

- 1 日 程 12月18日（水）
- 2 時 間 午前 10：00 ～ 午後1：00
- 3 場 所 昭和村保健センター
- 4 定 員 先着10名
- 5 参加費 400円（食材料費等）
- 6 内 容 足指力測定、体組成チェック、健康講話
調理実習（乳和食レシピ）
- 7 持 ち 物 エプロン・三角巾・参加費・マスク



参加希望の方は**12月3日（火）**までにお申し込み下さい

■お問い合わせ先

昭和村役場 健康福祉課 健康係 25-3285