



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？ 村ヘルスメイト（食生活改善推進員）さんを講師とした教室を
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 令和8年 **1月28日（水）**

2 時 間 午前 10：00 ～ 午後1：00

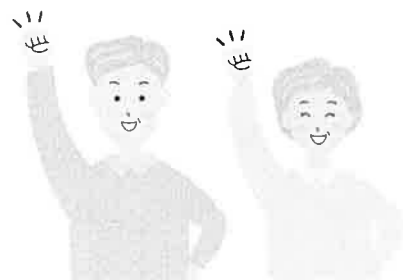
3 場 所 昭和村保健センター

4 定 員 15名程度 ※応募多数の場合は抽選とさせていただきます

5 参加費 400円（食材料費等）

6 内 容 健康講話、調理実習

7 持ち物 エプロン・三角巾・参加費・マスク



参加希望の方は1月19日（月）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