

令和7年度 元総社公民館主催事業
元総社ベテラン学習講座(第1回)

学ぶ・作る・食べる を楽しむひととき ～たんぱく質を上手に摂ろう 編～

しっかり食べてフレイル予防!高齢期をもっと元気に!

食べることから健康づくりを始めませんか?

低栄養は、フレイルの原因の一つとされています。

この講座では、低栄養を防ぎ、元気な毎日を過ごすため、たんぱく質の上手な摂り方を講話と調理実習を通して学びます。

おいしく食べやすい工夫もご紹介しますので、ご自宅でもお試しください。

「ちょっと気になるな」と思ったら、ぜひご参加を。

このひとときを一緒に楽しみましょう。



1 日 時 令和7年10月17日(金) 午前9時30分～午後0時30分

2 場 所 元総社公民館 料理実習室

3 内 容 講話と調理実習(献立は、当日のお楽しみです。)

4 講 師 元総社地区食生活改善推進員の皆さん

5 対象者 市内在住の60歳以上の方

6 定 員 16名(先着順)

7 参加費 800円(当日集金)

8 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
筆記用具、水分補給用の飲み物

9 申 込 元総社公民館窓口へ直接又は電話(027-251-2243)

受付期間 9月8日(月)～30日(火)

上記期間内でも、定員に達し次第、受付を終了します。

10 その他

アレルギー対応ができません。食物アレルギーのご心配がある方は、ご参加をお控えくださいますようお願いいたします。

*令和7年度ベテラン学習講座(全3回開催予定)は、各回ごとに参加者を募集します。