

楽しい



回覧

料理教室のお知らせ



このたび、市食生活改善推進員の企画のもと下記のとおり健康教室を開催いたします。

皆様お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

この教室は、柳沢・巣子・南巣子・長根・川前自治会に回覧しています。

記

1 日時 **令和8年2月18日(水) 10:00~13:00**

2 場所 **葉の木沢山活動センター**

3 内容 9:45~10:00 受付

10:00~10:30 講話「食べて元気にフレイル予防！」
市栄養士

「フレイル」とは、年令とともに体力・気力が低下した状態で、健康と要介護の中間にあたります。自分はまだ大丈夫！と思っても、これからのためにちょっとだけ考えてみませんか。

10:30~12:00 調理実習「バランス栄養食」



食生活改善推進員

丸ごとブロッコリーごはん、筑前煮、干しつ葉汁かす仕立てを作る予定

12:00~13:00 会食・片付け

4 持ち物 エプロン、三角巾、お米1/2合、室内用運動靴

5 参加費 無料

6 定員 20名（先着順）

7 申込み（問い合わせ）先 **締切り：2月10日（火）**

【食生活改善推進員】

【滝沢市役所 健康づくり課】 019-656-6527（事務局）



～食生活改善推進員とは～

市の養成講座の修了者で、健康づくりのための食生活改善活動を行っています。

この事業は日本食生活協会 生涯骨太クッキング事業を活用して行います。