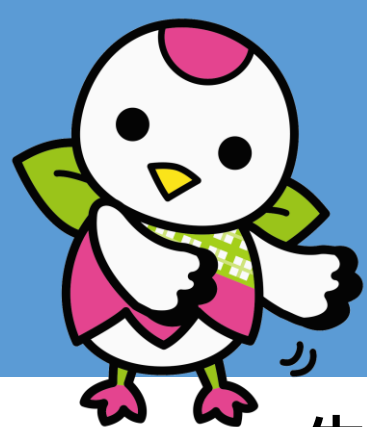




～メタボ予防からフレイル予防へ～ 骨太クッキング



生活習慣病予防とフレイル※予防について調理実習をしながら楽しく
学びませんか。日頃のカルシウム不足の解消に役立つレシピです♪

※フレイルとは、加齢に伴って、体力(筋力)や精神力など心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくこと。

- 【日 時】 10月29日(水) 10時～13時
【場 所】 鶴見区役所 2階 集団検診室・栄養室
【内 容】 栄養士による講話
調理実習、試食

参加者には
レシピ集を
プレゼント



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

実習メニュー

鯖そぼろのビビンバ、ズッキーニの香味漬け、野菜スープ、ミルクくずもち

- 【対 象】 区内在住の18歳以上の方
【定 員】 18名(先着順)
【費 用】 1人600円(材料費、保険料込)※当日徴収
【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具、水分補給用の飲料
【申 込】 電話(6915-9882)・窓口・行政オンラインシステム
【締 切】 10月17日(金)
【共 催】 鶴見区食生活改善推進員協議会

こちら



【問合せ】
鶴見区役所
保健福祉課(健康づくり) 1階 11番窓口
電話 6915-9882



き り と り

骨太クッキング 参加申込書

氏名(ふりがな):

食物アレルギー 無 ・ 有()

住所: 鶴見区

連絡先: