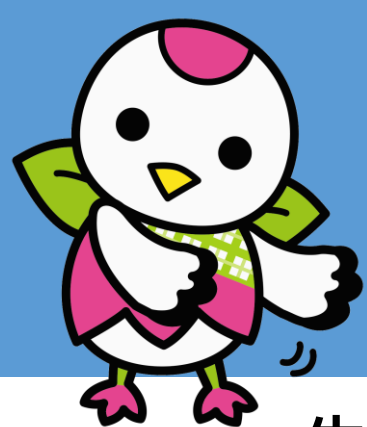




～メタボ予防からフレイル予防へ～ 骨太クッキング



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30日(金) 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

実習メニュー ごはん、豚しゃぶとねばねば野菜の醤油麴和え、
高野豆腐とししとうのしらす干し煮、抹茶と甘酒のプリン

【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

こちら

【締 切】 10月16日(金)

【共 催】 鶴見区食生活改善推進員協議会

【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: _____