

# 食事でフレイル予防をしよう！

毎日寒い日が続いてますね。体調はいかがでしょう？

今回のシニア教室では、フレイルの予防に必要なバランスの良いメニューを作ります♪主食、主菜、副菜、汁物、デザートを作る予定です✨調理後は美味しいご飯を食べながら質疑応答の時間もあります。ぜひご参加をお待ちしております♪



日 時：令和8年1月28日（水）9：30～12：00

場 所：里庄町福祉会館 2階 実習室及び講義室

講 師：管理栄養士 土居純子 氏

会 費：200円（材料費として）



※当日集金します。おつりのないようお願いします。

持参物：エプロン・三角巾・上靴（スリッパ）・マスク・ふきん

定 員：15名（定員になり次第締め切ります。）

対 象：町内にお住まい、またはお勤めの方

主 催：社会福祉法人 里庄町社会福祉協議会

申込方法：下記窓口または電話にて受け付けします。

**申込締切日**  
**1月21日（水）**

（※詳しくは下記にお問い合わせください）



【申込・問い合わせ先】

社会福祉法人

里庄町社会福祉協議会

浅口郡里庄町里見1107-2

電話 0865-64-7218

FAX 0865-64-7240

※材料の都合上、締切厳守です。よろしくお願いします。