

【一般介護予防事業】

～男性の社会参加と健康づくりを支援～

男の料理教室

フレイル予防・低栄養について

日時/令和6年11月22日(金)

10:00～11:30

会場/朝日町保健福祉センター

栄養指導室・健康教育室

受付/令和6年11月11日(月)から

「男」シリーズ第2弾。男の料理教室！

簡単に出来る調理、栄養のある食事を通じて、健康な心身の維持・向上と、居場所づくり仲間づくり等の社会参加を支援します。男性の皆さん、お気軽にお申し込みください。

男、集まれ！！

- 対象：町内在住60歳以上の男性
- 定員：12名(先着順)
- 参加費：400円(当日、徴収致します)
- 持ち物：参加費、エプロン、三角巾、マスク
- 受付：令和6年11月11日(月)～11月18日(月)
- 申込先：朝日町保健福祉センター窓口もしくは、
電話「377-5500」まで
- 送迎：送迎希望の方は開催日前日までに
電話「377-5500」まで



◇メニュー◇

・和食の定番！
サバの味噌煮

◆講師◆

信田せりか 管理栄養士

朝日町役場 保険福祉課

◆共催◆

中北薬品株式会社

担当：朝日町地域包括支援センター
電話：059-377-5500