

男性の社会参加と健康づくりを支援する事業

男の料理教室

～フレイル予防・低栄養について～

「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、お気軽にご参加ください。
男、集まれ！

〈講師〉

中出 愛華 管理栄養士
朝日町役場 保険福祉課



2021
12/22 (水)
10:00～11:30
(9:30 開場)

・本日のメニュー



親子丼

～たんぱく質をしっかり摂ってフレイル予防～

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 会場 | 朝日町保健福祉センター 栄養指導室・健康教育室 |
| 対象 | 町内在住の60歳以上の男性 |
| 定員 | 10名 |
| 参加費 | 無料 |
| 持物 | エプロン、三角巾、マスク |
| 受付 | 令和3年12月3日(金)～12月20日(月) |
| 申込先 | 朝日町保健福祉センター窓口もしくは、電話：059-377-5500まで |
| 送迎 | 送迎希望の方は、申込時にお伝えください |



お願い
します

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願い致します。感染症対策として換気を行いますので、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。