

シニア世代の食の学び

男性限定
定員12名

缶詰de簡単♪ クッキング

～食事を楽しむヒント～



日時

内容

令和8年

4月30日（木）10時～11時

5月7日（木）10時～11時

5月14日（木）9時半～12時

講話：栄養バランスの良い食事について

講話：1回あたりに食べる量について

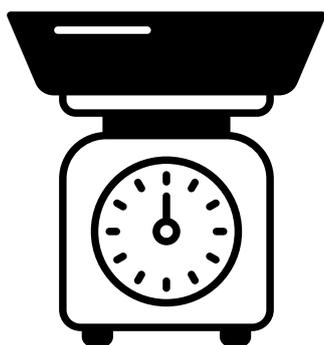
調理実習：缶詰を使った簡単レシピ

- ・対象：市内在住の65歳以上の人、男性限定
 - ・材料費：600円
 - ・持ち物：飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾
 - ・料理は持ち帰りも可能です（持ち帰り容器・保冷剤持参）
 - ・申込方法：介護予防事業の窓口にて申込用紙を提出、または電話
- ※申し込み多数の場合は抽選
※抽選結果は、郵送にてお知らせいたします

全3回

会場：くらしき健康福祉プラザ 調理室（3階）

申し込み期間：令和8年4月11日（土）まで



【申込・問い合わせ】

☎086-434-9861

（火～土8：30～17：15祝日除く）

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

くらしき健康福祉プラザ2階

介護予防事業



ホームページ