

# シニア世代の食の学び

定員  
12名

## たんぱく質で 筋力UP!!

～お手軽クッキング～



日時

内容

令和8年

8月27日（木）10時～11時

9月 3日（木）10時～11時

9月10日（木）9時半～12時

講話：たんぱく質を食べてフレイル予防

講話：常備しておく便利な食材

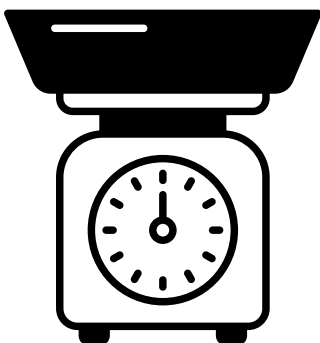
調理実習：たんぱく質豊富な簡単レシピ

- ・対象：市内在住の65歳以上の人
  - ・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 静養室(2階)・調理室(3階)

申し込み期間：令和8年8月8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