

体験調理・軽昼食付き！ 元気でいたいシニアの 食事セミナー

加齢による小食は栄養不足になり、
意欲・体力も減退してしまいます。

「フレイル」を学んで健康ラ
イフを。調理体験・軽昼食付
き。測定タイム（9：45～）
は、自分を知る時間です。

日時：5月31日（水）9時45分～12時30分
受付：9時30分から

材料費：400円

持ち物：飲み物（水分補給用）、筆記用具、
エプロン、三角巾、手拭き、台拭き

対象：65歳以上 定員：10名

申込み：5月2日（火）～10日（水）まで
電話・窓口で

*応募多数の場合、
5月11日（木）に抽選、当選者にのみ
5月16日（火）までに電話します。

おゆみ野公民館
TEL043-293-1520