

シニア世代のための 気になる“食”の健康講座

食からフレイル予防をはじめてみませんか？

お家で普段飲んでいるお味噌汁の塩分濃度をチェックしてみましょう！

その他、電子レンジを使用した簡単レシピも紹介してもらいます。

実際に試食もしてみます！（※料理講座ではありません）



日時：令和7年5月20日（火）

10：00～12：00

場所：川戸公民館 2階 大ホール

対象：65歳以上



定員：20名（応募者多数の場合抽選）

持ち物：よくかき混ぜた具の無い味噌汁（50 cc）

筆記用具、飲み物

費用：無料

～申込方法～

申込期間：令和7年4月22日（火）までに

下記のいずれかの方法でお申込みください

① 直接

川戸公民館事務室へお声がけください

② 電話【☎：043-265-9256】

※①②の受付時間は午前9時～午後5時まで

③ HPの申込フォームから

【URL：<https://chiba-kominkan.jp/chuo/kawado>】

川戸公民館 HP ↓



応募者多数の場合は抽選になります

※抽選となった場合は

当選者にのみ連絡します

