

あさひ苑 介護予防講座

# 楽しく食べる

**日時** 2026年7月16日(木) 10時~13時

**場所** 紅葉丘文化センター 料理講習室

**参加** 65歳以上の方

**費用** 300円  
当日お持ちください

合言葉は

さあにぎやかに  
いただく

★フレイル予防のお食事とは？

★手軽にできるあと一品（副菜を数品作ります）

★みなさんで作ったお食事をお昼に食べます！！

。エプロン、マスク、筆記用具をお持ちください

ホシトモコ

講師：あさひ苑管理栄養士 星埜朋子☆彡

お申込みはあさひ苑までご連絡ください

