

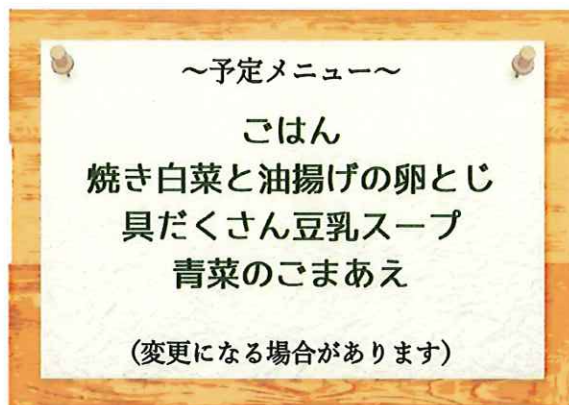
さかえすた・本郷地区センター・本郷台駅前地域ケアプラザ 2025.11月講座

フレイル予防は毎日の食事から！！

シニアの健康料理講座

～栄区食生活等改善推進員会(ヘルスメイト)共催～

11月30日(日) 10:00～13:00



さかえすた3階・多目的ホール

講座終了者には「ヘルスサポーター登録証」をお渡しします



◇講 師: 栄区食生活等改善推進員会(ヘルスメイト)のみなさん

◇定 員: 16人(先着順)

◇参加費: 300円(テキスト・材料費等、当日会場でお支払い)

◇持ち物: マスク・エプロン・三角巾・布巾1枚・台布巾1枚
手拭きタオル・筆記用具

◇申込み: 10月14日(火) 10時より電話・来館にて

◆お問合せ・お申込み◆ **045-392-5157** (担当:高橋・横江)

※申込時にいただいた個人情報講座に関する連絡と諸手続きに限り利用致します
講座準備の都合上、11/24(月)以降のキャンセルの場合は参加費を
ご負担いただきます。キャンセルは 11/23(日)までにご連絡ください。