

食事と栄養 さくら会

考えて食べましょう！手軽に作れる料理を学びましょう

令和5年度
前期

内容

5/23 (火)	オーラルフレイルはご存じですか？ 調理：切り干し大根を使った簡単レシピ
7/25 (火)	熱中症に気をつけましょう 調理：火を使わずに簡単に！冷やしみそ汁
9/26 (火)	今日からできる！認知症予防 調理：簡単！野菜のマリネ



講師(管理栄養士)

薬樹薬局鶴ヶ峰駅前店

高橋真由先生

場 所 : 鶴ヶ峰地域ケアプラザ

時 間 : 13時半～14時半

定 員 : 15名

参加費 : 300円 (保険・材料費込)

申し込み : お電話にてお申込み下さい



※開催月の10日10時～

申し込み開始です。

※マスク着用にてご参加下さい

※状況によっては予告なく中止やプログラム変更になる場合があります。ご了承下さい。

※参加する際は事前に体調確認・体温測定をお願いいたします。

お申込み・お問い合わせ : 横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

☎ 382-6073 担当 : 神田・前田