

家族介護者教室 調理実習

短時間・簡単にできる 高齢者の食事

ひと工夫で食べやすく！



食生活を見直すことは、健康づくりの第一歩です！
介護する方・される方が栄養不足にならないように、
おかずの作り方を一緒に学びましょう
家族にかわって料理を担当することになった方や、
健康づくりのために料理を始めたばかりの

男性の参加も大歓迎です！

定員 15名

(生野区地域包括支援センター
圏域にお住まいの方優先)

参加費 200円

日程

3月8日(金)

時間

10時30分から12時30分

会場

生野区役所 2階 栄養講習室
(生野区勝山南3-1-19)

講師

生野区役所 管理栄養士 高井美江子さん

申込締切

3月1日(金)までに電話かFAXにて

内 容

調理実習の後皆さんで交流しながら、振り返りと昼食として試食をします
エプロン、三角巾(大判ハンカチ可)手拭きタオルをご持参ください

申込み・問い合わせ：生野区地域包括支援センター

TEL

6712-3103

担当

高木・赤澤

FAX

6712-3122

