

一般介護予防事業 フレイル予防教室 『ずくなし料理教室』の参加者を募集します！

料理教室のメニューテーマは、「筋肉 ～いきいき筋肉、膝腰をいたわろう～」です。

フレイル（虚弱）予防には、運動だけでなく、バランスよく栄養を摂取することが重要です。筋肉を維持するためには、特にタンパク質が重要ですが、不足しがちな栄養素です。

普段の食事に、必要な栄養を手軽に取り入れる方法や、筋力を維持するための簡単な運動を学びます。普段の食事で、栄養を摂る際の注意点などのアドバイスも行いますので、栄養について学び、元気な生活を維持しましょう。

【日 時】 7月25日（木曜日）午前10時～正午

【対象者】 諏訪市内在住の65歳以上の方

【定 員】 20名（先着順）

【会 場】 カルチャーホームすわ 大調理室

【持ち物】 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物、三角巾、エプロン、参加費：700円（当日集金します。）

【講 師】 (株)やまびこスケートの森 管理栄養士

【申・問】 諏訪市地域包括支援センター（高齢者福祉課内）
電話 0266-52-4141（内線 298・291）

【申込締切】 7月16日（火曜日）定員になり次第、申込を締切ります。



〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
（担当）坂西・黒川
電 話 0266-52-4141（内線298）
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp