

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！

料理教室のテーマは、「フレイル予防 ～血管いたわりメニュー～」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。また、諏訪市の特徴として、脳血管疾患の有病率が高齢者福祉課管内と比べて高い傾向にあります。普段の食生活の改善が重要な病気です。

普段の食事に、必要な栄養を手軽に取り入れる方法や、血管をいたわる食事について、普段の食事で、栄養を摂る際の注意点などのアドレスも行いますので、栄養について学び、元気な生活を維持しましょう。

【日 程】12月5日（木曜日）午前10時～正午

【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、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

【申込期間】10月22日（火）～25日（金）
午後1時～午後4時の間に電話申込
申込先：やまびこスケートの森 0266-24-5210
定員になり次第、申込を締切ります。

【問い合わせ】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）



〒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