

一般介護予防事業 フレイル予防教室

『ずくなし料理教室～簡単手軽に栄養アップ～』参加者募集

テーマは、「骨」。折れにくい骨について学びます。

この講座では、無理なく・美味しく・続けられる食事の工夫や、これからも元気に過ごすための、毎日の食事のヒントをお話しと簡単な調理実習でご紹介します。包丁が苦手な方、料理に自信がない方もご参加いただけます。

見て、聞いて、作って、みんなで一緒に食べて、楽しいひとときを過ごしましょう！「久しぶりに誰かと一緒に食べて楽しかった」「家でも作ってみたくなった」そんな声が多い講座です。どうぞお気軽にお越しください。

【日 程】令和8年2月19日（木）午前10時～正午

【定 員】15名（先着順）

【会 場】駅前交流テラスすわっチャオ

【持ち物】マスク、飲み物、三角巾、エプロン、ハンドタオル
参加費：500円（当日集金）

【講 師】（株）やまびこスケートの森 管理栄養士

【申込期間】令和8年1月27日（火）～30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、申込締切

【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