

フレイル予防教室

手ばかり
栄養編

場所 青葉台集会所

開催日 令和5年9月21日

参加人数 15名

市内20か所で開催中

バランス良く、かつ家でも
簡単にできる方法
をご紹介します!



自分の手を使って
1日に必要な食事量
を知ることができます。



毎日この量の野菜はなかなか
食べれていないね~

こちらが完成品です!



レシピの紹介と実演も行います。
男性の参加者も興味津々です★



簡単に作れるのに
栄養バランスも取れてて
美味しそう!

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット



フレイル予防教室
参加申込受付中!

【お問い合わせ先】
諫早市地域包括ケア推進課
☎:22-1500(内線115・114)