

フレイル予防教室

手ばかり栄養法を
管理栄養士が指導します！

手ばかり栄養法をご存じですか？

自分の手を使って
食材をはかり、
食べる量を調整して
バランスよく
食事をとる方法です。



クイズやゲームも
取り入れて
楽しく教室
開催中です！！

簡単かつ栄養バランスがよい
レシピの実演もあります。

本日のレシピ
「豚肉と青菜の炒め」



簡単に料理出来て
おいしそうだった。
これなら男の私でも
出来そう。



缶詰や市販品の
活用方法も
学ぶことが出来た。



今後手ばかり栄養
のある会場

- ・真崎町公民館
- ・田結公民館
- 他10か所



満員の会場も
あります。
詳しくは
お問い合わせを！



【お問い合わせ先】
諫早市地域包括ケア推進課
TEL:22-1500
(内線77-118・77-119)

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット