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。

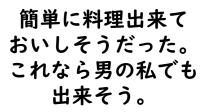


クイズやゲームも 取り入れて 楽しく教室 開催中です!!

手ばかり栄

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」





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IOか所





缶詰や市販品の 活用方法も 学ぶことが出来た。

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

