

花園地区在住の皆様へ

おススメメニューの
試食付き

～フレイル予防で元気に長生き！第二弾～

健康づくり講座のお知らせ

健康寿命を延ばすヒントはお口にあり！！

今回は、いつもの料理にひと手間プラスで

たんぱく質量がグンとアップする料理の工夫を

紹介します！美味しく食べてフレイルを予防しましょう！



○花園保健福祉館

日時 令和6年11月21日(木)
午後 2 時～3 時

○花園生活改善センター

日時 令和6年12月4日(水)
午後 2 時～3 時

* 講座内容 *

【講座】 美味しく食べてフレイルを予防するコツ

【試食】 簡単！美味しい！！たんぱく質アップメニュー

【講師】 かつらぎ町役場健康推進課 管理栄養士

※どちらも同じ内容になります。



【申し込み先】 かつらぎ町役場 健康推進課 衛生係

Tel : 0736-22-0300 (内線 2053・2218)