

シニアスピード クッキング教室

食べてフレイル予防!

日時：令和6年10月30日（水）
10:00～13:00

場 所：総合福祉センター i あいプラザ

内 容：調理実習・栄養学習会

対 象：おおむね65歳以上の方、または
高齢期の食生活に関心のある市民

定 員：16名（先着順、定員になり次第締切）

参加費：300円（食材料代）

持ち物：エプロン、三角巾、米0.5合、筆記用具、参加費

今回は…
栄養盛りだくさんの
簡単丼を作ります。



○申込み方法

お電話またはEメールでお申し込みください。

Eメールの方は①教室名、②名前、③年齢、④電話番号をご記入の上、

下記アドレスまでお送りください。



EメールのQRコードはこちら↑

担 当：岩沼市健康福祉部健康増進課（予防衛生係） 門馬
申込・問合せ：0223-23-0410
Eメール：kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp

○申込締切：令和6年10月16日（水）

