

3回連続  
講座

令和8年度 和光市保険年金課主催

参加費  
無料

# 今日からできる 元気ごはん講座

～簡単調理で学ぶフレイル予防～

座学と調理実習を通して、食べ方のコツを管理栄養士が分かりやすくお伝えします。今日からできる“元気ごはん”の習慣を身につけ、フレイル予防につなげましょう。

対象：市内在住65歳以上の方

## 内容

- 第1回：栄養講座 <<健康寿命をのばす食べ方の基本、フレイル予防のポイント>>  
第2回：調理実習・会食 <<バランスの良い食事、減塩のコツ、簡単調理>>  
第3回：※実際に作って食べながら、無理なく続く食習慣を学びます

## 日程

ゆめあい和光

火曜日開催

①6/23 ②6/30 ③7/7

中央公民館

金曜日開催

①6/26 ②7/3 ③7/17

## 定員

各会場15名(先着順)

## 時間

10:00～13:00

①は12:00まで

## 申込

委託事業者：NPOぽけっとステーション

電話：048-465-8833 メール：n-poke184@nifty.com

締切：各会場日程①の1週間前まで

メール用QR

