

<細入南部地区ふるさと講座> Let's 健活ポイント対象事業

# 健康料理講座

第1部：はじめよう健康食習慣～正しい健康情報とは～  
(身の回りの食品の安全性について)

第2部：バランスの良い食事とフレイル予防食  
(調理実習と試食会)

と き 令和5年9月19日(火)

9:30~12:00

ところ 細入南部公民館

講師 富山ヤクルト販売株式会社 管理栄養士

富山市食生活改善推進員

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、タオル

参加費 無料

申込期限 9月12日(火)

フレイル予防  
って何？

健康と要介護の中間がフレイルです。  
この期間をどう過ごすかで、介護期間を遅らせることができます。



細入南部公民館 電話 076-484-1002

蟹寺・片掛の参加者で車の送迎が必要な方はお申込みの時にお知らせください。

撮影した写真は、下記のとやま学遊ネットホームページ等で使用させていただくことを予めご了承下さい。

<http://www.tkc.pref.toyama.jp/kouminkan/>

主催 細入南部地区ふるさとづくり推進協議会 会長 山下 信市