

八尾ふるさとニュース



第6回ふるさと講座

フレイル予防料理教室



主催：八尾地区ふるさとづくり推進協議会
共催：富山市食生活改善推進連絡協議会八尾支部
八尾地区社会福祉協議会
八尾保健福祉センター

☆ご家庭で簡単♪タンパク質、ビタミンB群がたっぷり摂れる
美味しいフレイル予防の料理をみんなで楽しく習いましょう。



☆今回のメニューは鮭の包み焼き（ごま味噌ソース）、富山白ねぎのクリーム
スープ、おひたし、オートミールスコーンです。

☆保健師さんによる血圧測定、フレイル予防についてのお話もあります。

☆皆様のご参加お待ちしております。



開 講 日 時	令和6年11月8日（金）午前9時30分から
場 所	八尾公民館 調理室
講 師	富山市食生活改善推進連絡協議会の皆さん 八尾保健福祉センター 堀田夢乃氏（保健師）
会 費	200円（当日集金します）
持参するもの	マスク、エプロン、手拭き、バンダナ、 食器拭き用タオル1枚
募 集 定 員	先着15名（定員数になり次第締め切ります。）
お 申 し 込 み	八尾公民館 ☎/FAX 454-5405 午前8時30分～午後5時まで（ただし土・日休館です） 締め切り 10月28日（月）まで