

2025.11.13(木) 第6回ふるさと講座 フレイル予防料理教室

保健師さんによる フレイル予防のお話

パンフレットを用いて
分かりやすく説明
してくださいました



腕を曲げ伸ばしつつ
手をグー→チョキ→パーと
繰り返してみましょう！

結構
難しいかも！？



調理タイム



そろそろ
火通ったかね？

できあがり！



★今回のメニュー★

- ・おから入りひじきの炊き込みごはん
- ・中華風おろしだれの水晶鶏
- ・里芋とツナのポテトサラダ
- ・かぼちゃプリン

美味しい～♡

