

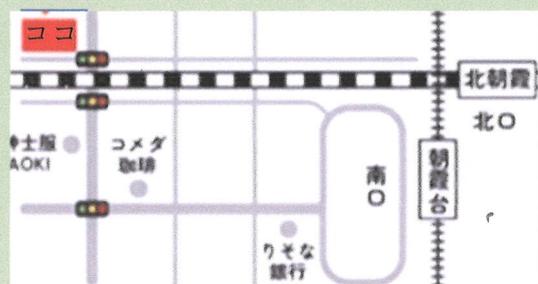


シニア男性のための 動ける身体の“食”講座

日時：令和8年3月22日(日) 参加費無料

11:00~13:00

場所：リゾンコミュニティギャラリー・キッチン
(朝霞市西弁財2-4-40)



講師：朝霞市社会福祉協議会
管理栄養士



対象：朝霞市在住 概ね65歳以上の男性12名

※応募者多数の場合には抽選になります。

しっかりとご飯は食べられていますか？元気な身体で動くために「食べること」はとても大事な要素のひとつです。

どんな食材を意識して取り入れると良いのか
管理栄養士から必要な栄養についての話を
聞きながら、楽しくクッキングしませんか？

自分に足りない
栄養はなんだろ
う・・・

料理は難しい
なあ・・・

【お問い合わせ】

申込期間：

令和8年3月2日(月) 9時~

3月10日(火) 正午

朝霞市社会福祉協議会 高齢者福祉係(一般介護予防事業)

(電話)048-486-2525 (FAX) 048-486-1455

(Email)kourei@asaka-shakyo.or.jp