

フレイル予防の料理教室

参加費

無料

食生活改善推進員による講義と参加者の皆さんで調理実習を行い、試食（1/2食量程度）をします。
楽しく食生活のポイントについて、学びましょう！



ばらのまち福山
イメージ
キャラクター
「フレイル予防
ローラ」

【対象者】 おおむね65歳以上の方やそのご家族
（ご家族の年齢は問いません）

【持ち物】 エプロン、三角巾（大判のハンカチまたは手ぬぐいでも可）、
ふきん、筆記用具、マスク

【会場】 多治米交流館 実習室

身近な材料で簡単
にできるレシピを、
ご紹介します♪

日時

7月 2日

9時 30分～

『知りたい！
シニア世代の食育』

健康づくりは日々の食事から！

日時

9月 10日

9時 30分～

『楽しく腸活！』

いきいきと暮らすためのヒント！
～必見！便秘予防編～

【申込み・問い合わせ先】

多治米交流館 953-7342

※締め切りは、実施日の1週間前までとさせていただきます。お早めに申込みをお願いします。

※申込みが5人未満の場合は、中止します。その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主催：福山市食生活改善推進員協議会

フレイル予防の料理教室

参加費

無料

食生活改善推進員による講義と調理デモンストレーションを行い、ご紹介したレシピの試食をしていただけます。楽しく食生活のポイントについて、学びましょう！

【対象者】 おおむね65歳以上の方やそのご家族
(ご家族の年齢は問いません)

【会場】

ばらのまち福山
イメージ
キャラクター
「フレイル予防
ローラ」



身近な材料で簡単
にできるレシピを、
ご紹介します♪

日時

____月 ____日 (____)

____時 ____分 ~

内容

『知りたい！シニア世代の食育』

健康づくりは日々の食事から！

【申込み・問い合わせ先】

※締め切りは、実施日の1週間前までとさせていただきます。お早めに申込みをお願いします。

※申込みが5人未満の場合は、中止します。その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主催：福山市食生活改善推進員協議会

フレイル予防の料理教室

参加費

無料

食生活改善推進員による講義と調理デモンストレーションを行い、ご紹介したレシピの試食をしていただけます。楽しく食生活のポイントについて、学びましょう！



ばらのまち福山
イメージ
キャラクター
「フレイル予防
ローラ」

【対象者】 おおむね65歳以上の方やそのご家族
(ご家族の年齢は問いません)

【会場】

身近な材料で簡単
にできるレシピを、
ご紹介します♪

日時

月 日 ()

時 分 ~

内容

『楽しく腸活！』

いきいきと暮らすためのヒント！
～必見！便秘予防編～

【申込み・問い合わせ先】

※締め切りは、実施日の1週間前までとさせていただきます。お早めに申込みをお願いします。

※申込みが5人未満の場合は、中止します。その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主催：福山市食生活改善推進員協議会