

生涯骨太クッキング



生活様式が多様化する中で、壮年期・中年期の肥満や生活習慣病に加え、女性のやせ・高齢期での低栄養・フレイル状態に陥るといったことが健康問題となっています。

そこで「メタボ予防からフレイル予防へのギアチェンジ」をテーマとした生涯骨太クッキングを開催します。

開催日時

令和8年9月30日（水）
10時～13時

場所

保健福祉ふれあいセンター
2階 栄養指導室

参加費

400円

募集人員

30人

申し込み先

こども・健康課
22-6838

締切

令和8年9月18日（金）



左の二次元コードからも応募していただけます。

一緒に楽しく学びましょう♪
ご参加をお待ちしています♪

