



今日からはじめよう！！
～ しっかり食べて、元気に長生き ～
高齢者のフレイル予防を食事から学びませんか？

はつらつ クッキング

参加者募集！



認知症
予防

フレイル
予防

低栄養
予防

日 時

令和8年10月30日(金)10:00～12:30
(集合時間9:50)

会 場

保健福祉ふれあいセンター(市役所東隣)
2階 栄養指導室

対 象

市内在住、概ね65歳以上の方

定 員

25名 (先着順)

持 ち 物

エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、マスク

参 加 費

400円

申込み・問い合わせ先

10月16日(金)17:00までに

下記連絡先へ電話でお申し込みください。

山県市こども・健康課
TEL 22-6838



注意

食物アレルギーの
対応はしていません。



山県市食生活改善連絡協議会