

赤穂市いずみ会

## 第2回フレイル予防料理教室のご案内

料理初心者の方、大歓迎!フレイル予防の3つの柱の1つ「栄養」について一緒に学びませんか。

日時：令和6年12月11日(水)午前10:00~

場所：赤穂すこやかセンター 2階栄養指導室

持ち物：お米0.5合、エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク、  
筆記用具、手拭き用タオル等

受講料：材料費実費(講座当日小銭をお持ちください)

☆メニュー☆

鶏むね肉のほうれん草詰め  
水菜と人参の彩りごま味噌和え  
雷汁  
かぼちゃ白玉

お問い合わせは、赤穂市いずみ会事務局(赤穂市保健センター:TEL46-8701)まで

----- ✂ -----

フリガナ 氏名	
電話番号	
年齢	