

# 介護予防教室のご案内

「冬の寒さに負けないカラダづくり！」をテーマに調理実習を行います！

体を温める作用のある食材を使って冷え性を予防する食事を一緒に作ってみませんか？♪

みなさんのご参加をお待ちしております🙄



日時：令和7年2月13日(木) 10:15 受付開始

場所：保健センター 調理室

講師：大澤 真理子 氏【五霞町地域活性化企業人(ABC Cooking Studio 派遣)】

対象者：町内在住の65歳以上の方

定員：15名程度 ※定員を超えた場合は、初めての方を優先します

参加費：500円

持ち物：三角巾・エプロン

申込：いずれかの方法で地域包括支援センターまでお申し込みください👉

TEL 0280-84-0765 / FAX 0280-84-3887

メール [hokatsu@goka-syakyo.or.jp](mailto:hokatsu@goka-syakyo.or.jp)

※食物アレルギーのある方は、申込み時にお伝えください

締切：令和7年2月4日(火)まで

