

男性のための講座のご案内

「父ちゃんの時間ですよ！」



料理はできなくても大丈夫！



楽しく作って、フレイル予防と生活習慣を見直しましょう。

① 1月23日(金) 9時30分～

〈内 容〉 「栄養士さんのお話と調理実習」

〈講 師〉 松本市栄養士 食生活改善推進委員

〔持ち物〕 三角巾・エプロン・マスク

★ 定員 各10名 申し込みは 1月16日(金)までに

② 2月20日(金) 9時30分～

〈内 容〉 「保健師さんのお話と調理実習」

〈講 師〉 中田瑛莉保健師 食生活改善推進委員

〔持ち物〕 三角巾・エプロン・マスク

★ 定員 各10名 申し込みは 2月16日(月)までに

問い合わせ 福祉ひろば 電話 58-5822

裏面も見てね！