



フレイル予防栄養教室



健康長寿の栄養について学びましょう！

事前にお申込みの上、ご参加ください。



日時・場所

※ 4回とも同じ内容です。

	日にち	時間	場所
①	7月14日(火)	10:00~12:00	石川県女性センター 4階 料理教室 (三社町1番44号)
②	7月28日(火)	10:00~12:00	石川県女性センター 4階 料理教室 (三社町1番44号)
③	8月6日(木)	10:00~12:00	石川県女性センター 4階 料理教室 (三社町1番44号)
④	8月20日(木)	10:00~12:00	金沢勤労者プラザ 料理実習室 (北安江3-2-20) ※金沢勤労者プラザ駐車場(有料)があります。

内容

- ・フレイル予防レシピの調理・試食
- ・フレイル予防の栄養講話
- ・「からだ」と「こころ」のチェックリスト説明・記入

持ち物

- ・エプロン
- ・三角巾(または大きなハンカチ)
- ・手拭きタオル
- ・筆記用具

対象・定員

65歳以上の金沢市民(先着順)

各回 16名程度

参加費

500円/回
(食材費・保険料・資料代)

申込方法

オンライン申し込み
(右の二次元コードから申込ください)

申込みは
こちらから



<問合せ先>

★ご不明な点等ございましたら、問合せ先までご連絡ください

(公財)金沢健康福祉財団

電話:(076)222-0102

(土日・祝日以外の8:30~17:00)

住所:大手町3-23(令和8年7月1日~兼六元町7-15)

※ この事業は金沢市より(公財)金沢健康福祉財団が委託を受け行っています