

食生活改善推進員の健康教室

～ フレイル予防は食事から！ たんぱく質をしっかりと摂りましょう ～

「フレイル予防」をテーマに、たんぱく質をしっかりと美味しくとれる調理実習をします。

と き： 令和7年10月16日（木） 10時～12時30分

と ころ： 河内長野市立保健センター（木戸東町2-1） 2階 調理実習室

*車で来場される方は大阪南医療センターの患者様用駐車場をご利用ください。

*駐車券は会場へお持ちください。

対 象： 河内長野市民

定 員： 12人（先着順）

参加費： 500円

持ち物： エプロン・三角巾・筆記用具

申込み： 10月2日（木）から電話で保健センターへ
（☎ 0721-55-0301）

