介護の知恵袋ミニ

テーマ：

『忙しいあなたのための時短レシピ』

～包丁いらず！さば缶で らくうまごはん～

男性大歓迎！

対象者	高齢者の家族・テーマに興味のある方（市内在住）
日時	令和８年**11**月**25**日（水）10：00～11：30
場所	河内長野市市民交流センター（キックス）４階　食工房
講師	キタバ薬局　管理栄養士
人数	20 名　（応募多数で抽選）
持ち物	筆記用具・お茶
申込	11/18（水）締め切り

参加費無料！
要予約

- ミニ講話
- さば缶を使用したレシピ（２品程度）
- 管理栄養士による実演



主催・申込・問い合わせ

河内長野市東部地域包括支援センター

住所　本多町 4-3　　電話　0721-52-0180

