

三篠公民館

介護予防教室

3 回 シ リ ー ズ ・ 3 回 目

いきいき活動ポイント事業



お口の健康と栄養



開催日時：7月25日（金）10：00～12：00

「ローリングストックも 活用して元気になろう！」

講師：管理栄養士 八木 縁（ゆかり）先生



簡単に栄養満点な節約レシピ紹介♪
一緒に作って、試食しましょう

ローリングストックとは・・・
災害時等に備えて食料品なども少し多めに
買い置きしておくこと。期限の近いもの
から消費し、食べたらその分を買い足
します。

参加費：500円

（材料費分は、第2回 7/18（金）に公民館にて
集めます。第2回目参加されない方は、それまでに公民館へ
持参ください。7/18以降のキャンセル分は、参加費の返金
はできません。）

持参物：エプロン、三角巾、 マスク 定員：16名
手拭き用タオル、飲み物 （先着順）

主催：三篠公民館 共催：広島市中広地域包括支援センター

お申込先：三篠公民館 電話：082-237-3077