

内容

管理栄養士による講話

「フレイル予防のための

健康な食事のポイント」

調理実習 簡単パエリア

野菜スープ

小松菜のイタリアンソテー

バナナヨーグルトドリンク

男性の料理教室

持ち物

エプロン、三角巾、

マスク、手拭きタオル、

筆記用具、飲み物

日時 令和5年10月2日(月) 10時～13時

場所 小松市すこやかセンター

対象 小松市在住の男性

定員 15名(先着順)

参加費 400円(調理費として)

申し込み・問い合わせ

小松市役所 いきいき健康課
電話 24-8161
メール kenkouka@city.komatsu.lg.jp

締め切り

9/25(月)

まで