

健康長寿の料理術



ローリングストックで おいしく栄養満点！

ローリングストック(備蓄食材の缶詰や乾物など)を
活用して低栄養予防の工夫を紹介

11月18日(火)

午後1時30分～3時30分

尾久ふれあい館

5階 調理実習室

24人(申込順)

11月20日(木)

午後1時30分～3時30分

ひぐらしふれあい館

2階 調理会議室

24人(申込順)

★いずれか1日の申込みにになります★

【対 象】 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方

【費 用】 無料

【持ち物】 筆記用具

※調理実習はありませんので
座ってご参加いただけます

10月14日から
受付開始

電子申請



<問合せ・申込み先>

荒川区高齢者福祉課 介護予防事業係

電話(直通): 3802-4164 電話(代表): 3802-3111(内線2666)

FAX: 3802-3123 【講座名・氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話を記入】

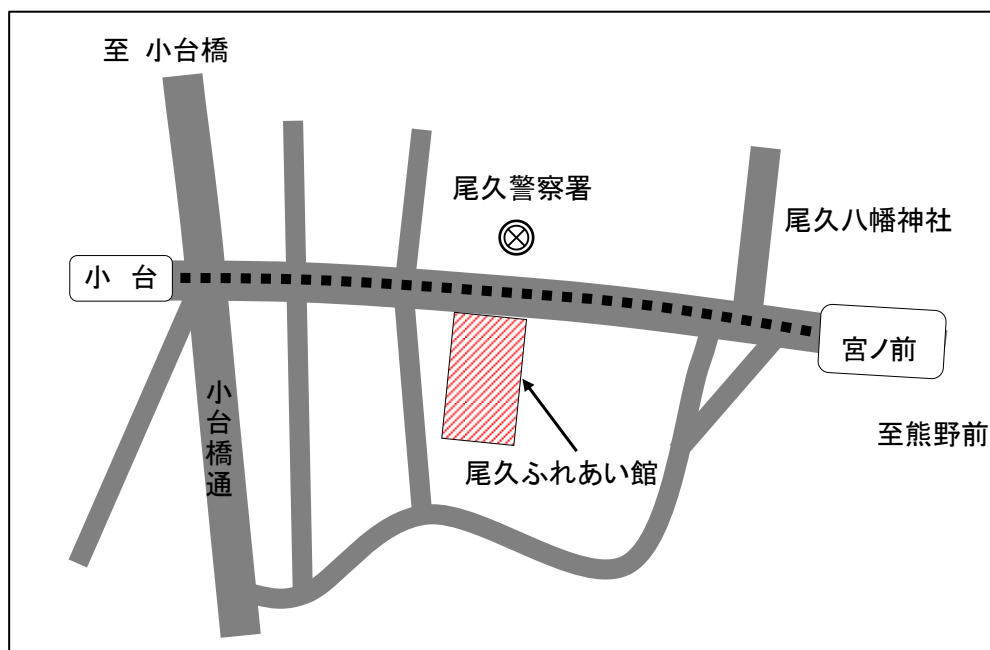
ポイント対象

あらチャレ
イベント

<会場地図>

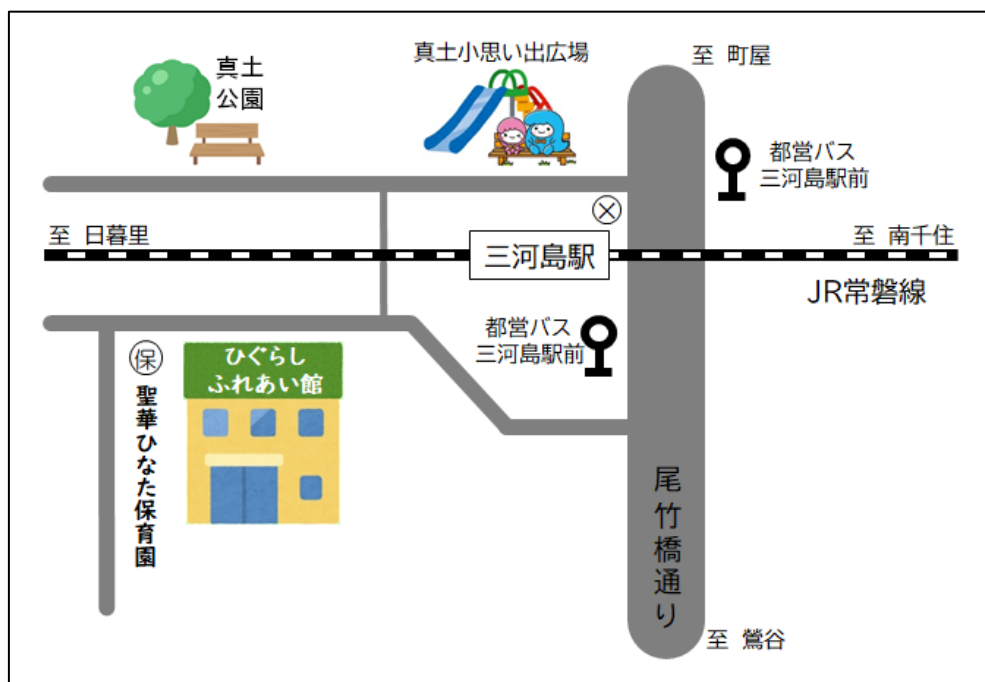
11月18日(火) 尾久ふれあい館 (西尾久2-25-13)

5階 調理実習室



11月20日(木) ひぐらしふれあい館 (東日暮里6-28-15)

2階 調理会議室



参加時の 注意事項

- 当日体調のすぐれない方は、出席をご遠慮ください。
 - 悪天候や感染症の流行状況等により、中止又は開催内容を変更する場合があります。予めご了承ください。
- 皆様のご理解とご協力のほど、お願いいたします。