

知って得する



おすすめ簡単レシピ
の紹介もあります



シニアのパワーアップレシピ

元気に過ごし続けるため、食の観点からフレイル予防について学んでみませんか。
シニアにおすすめの食事レシピの紹介もあります！

日 時：令和**6**年**1**月**31**日（水）

14：00～16：00（受付 13：30～）

対 象：区内在住・在勤の方

参加方法：**会場参加** 70名、**オンライン（ZOOM）参加** 50名（先着順）

場 所：麻生区役所4階 第1会議室

講 師：株式会社Eフィットウィル 管理栄養士 藤井紀美子氏

申込期間：令和5年12月15日（金）から開始

申込方法：下記フォームから、お申し込みください。

<https://logoform.jp/form/FUQz/414143>

申込フォーム



・体調が優れない方は、会場への参加はご遠慮ください。



申し込み・問い合わせ先

麻生区役所地域みまもり支援センター地域支援課

電 話 044-965-5160

FAX 044-965-5169

メールアドレス 73sienta@city.kawasaki.jp