

多度津町食生活改善推進協議会

【料理教室のご案内】

# ヘルスメイト通信

## ～フレイルを予防して健康生活を実践しよう～

フレイルとは健康から要介護へ移行する中間の時期。予防のポイントは「食事」「運動」「社会参加」の見直しです。地域みなさんと一緒に見直してみませんか？

開催日	場所	申し込み先
1月26日（月）	町民健康センター	宮武 恵子 TEL：32-1217
1月29日（木）	白方地区公民館	高島 美都子 TEL：32-2106
1月30日（金）	豊原農村婦人の家	薄井 明美 TEL：32-2151
2月 3日（火）	四箇地区公民館	堀金 智香子 TEL：32-5688

時 間：10：00～12：30

参 加 費：1人300円

持 ち 物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申し込み：1月19日（月）まで

みなさまのご参加を  
お待ちしております！

