



メタボ予防からフレイル予防へ

# 生涯骨太クッキング

メタボ予防で楽しく元気な毎日を!!  
フレイル予防でいきいきとした毎日を!!

日時：令和6年10月31日(木)  
午前9時30分～午後1時頃

持ち物：エプロン、三角巾、  
手拭きタオル、水分補給の飲み物

会場：総合福祉センターふじみ  
2階 栄養指導室

定員：先着20名

参加無料

※定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

ポイント  
1

減塩を意識しながらしっかりたんぱく質を！

鯖水煮缶を使って簡単にたんぱく質の取れる炊き込みご飯。  
昆布とかつお節の最高のお出汁で減塩みそ汁。  
たんぱく質も摂れる副菜でしっかり低栄養予防。

ポイント  
2

みんなで作って楽しい

みんなで作ってみんなで食べる！  
楽しいひとときを過ごしましょう。

私たちの健康は  
私たちの手で!!

上野原市食生活改善推進員会

(上野原市役所 子育て保健課 医療保健担当)

申込先 ☎ 0554-62-4134

受付時間 平日8時30分～17時