

# 若さの秘訣は「ちょい足しレシピ」

毎日の食事、何をどう食べるかで老化のスピードが変わります!!

シニア世代、特に一人暮らしや夫婦のみだと惣菜やお弁当を買うことも多いのではないのでしょうか?

栄養が足りなかったり、偏ったり・・・

ちょい足しレシピで栄養補給。老化に待ったをかけましょう。

なにを足す?

日時 : 令和元年8月29日(木)

14:00~16:00

(受付開始 13:30~)

場所 : 玉縄学習センター3階 調理室

講師 : 鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科

准教授 落合 由美先生

持ち物 : エプロン・三角巾

対象 : 鎌倉市在住65歳以上の方

定員 : 24名 (参加費 無料)

申し込み : 8月1日より電話受付



鎌倉女子大学学生さんと一緒に簡単な調理実習、試食があります

お問い合わせ

地域包括支援センターきしろ

電話 : 0467-42-7503

鎌倉市台5-2-8第三マルモビル102

