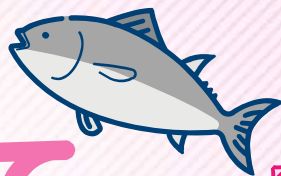


おいしく食べて

これからも

元気に暮らす



令和8年度

食育講座

フレイル予防のための
たんぱく質のとり方と料理紹介



日時

5月21日(木)

午後2時30分～4時30分

(開場2時～)

対象

おおむね65歳以上の港区民
(男性・女性どちらでも)

内容

高知県産「かつお」「しらす」を使った料理紹介、
無理なく続けられる食事の工夫 等



会場

夕陽ヶ丘食堂 2階
(階段のみ、エレベーターなし)
港区浜松町2-7-3
公共交通機関のご利用ください。



定員

30名 (予約制・受付順)

申込み

申込開始
4月28日(火)午後2時から
申込締め切り
5月19日(火)午後5時まで

みなとコール

03-5472-3710
午前9時から午後5時まで

オンライン予約はこちら →



参加者に100ポイントをプレゼント!
みなとクPAYを
ダウンロードしてお越しください!

問合せ

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係

03-6400-0083

協力

高知県

(一社)みなと広域地域連繋協議会