



健康寿命を知っていますか？

高齢になっても介護を必要とせず、自立した生活を送るためには元気な**今**からの心掛けが重要です。将来のご自分やご家族が健康であり続けるためには、どのようなことに気を付けたほうがいいのか一緒に考えてみましょう。

- 日時** 令和4年11月3日（木・祝）10：00～13：00（受付9：30～）
- 内容** ①フレイルを予防しよう（講話） ②フレイル予防のための食事（調理実習）
メニュー：大葉と味噌の焼きおにぎり・サバと豆腐のハンバーグ
さつまいもとひじきのサラダ・おからと豆乳のココア&抹茶ケーキ
- 会場** 東彼杵町総合会館 調理実習室・和室研修室（彼杵宿郷706番地4）
- 対象** 中学生以上（どなたでも参加できます。食事制限をお持ちの方はご相談ください）
- 定員** 10～15名程度
- 持ってくるもの** エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記具
- 参加費** 300円 ※終了時間は前後することがあります

《参加申し込みについて》

参加ご希望の方は、裏面をFAX（メール・はがき・郵送可）にてご応募いただくか、**お電話で「東彼杵町役場 健康推進係」**までお申込みください。

電話申し込み TEL：0957-46-1200（土日祝除く8：30～17：15）

申込締め切り：10月7日（金）

長崎短期大学 地域共生学科科 食物栄養コース 担当：西田江里

共催：東彼杵町

FAX送信票 (10月7日必着)

〒858-0925 長崎県佐世保市椎木町 600 長崎短期大学 食物栄養コース 西田 宛

FAX番号 0956-47-5596

メール：njcfood@outlook.com

令和4年度 第2回 白蝶クッキングスタジオ（長崎短期大学 食育ボランティア）

「フレイル予防で楽しく延ばそう健康寿命！」

参加申込書

お申込日	令和4年 月 日		
参加者名	ふりがな 氏 名		
性別	男 ・ 女	年齢	歳
電話番号			
ご住所	〒 ()		
備考			

注1 複数名の参加を希望される場合は、備考欄にお名前・性別・年齢をご記入下さい。(名簿・実習班作成のため)

注2 メール・はがきでのお申し込みの際は上記事項を記載いただくか、記入された用紙の写真を添付してお送り下さい。(本用紙の郵送も可)。

注3 当日撮影した写真をホームページなどで掲載する場合がございます。ご了承ください。