

東海学院大学／各務原市連携事業



# シニアからはじめる フレイル予防料理教室


参加費  
無料

- 【日時】 6月29日（土）  
10:00～13:00
- 【会場】 東海学院大学西キャンパス3号館  
1階調理室（那加桐野町2-43）  
\* 駐車場あり（詳細は参加決定通知にてご案内します）  
\* 最寄りバス停は、ふれあいバス「東海学院大学南」
- 【対象】 市内在住の65歳以上で、料理経験の少ない方  
（ご夫婦での参加も可）
- 【内容】 ①フレイル予防に関するお話  
②調理実習  
③実食  
④医師によるミニ講座（東海内科・内視鏡クリニック院長）

フレイル予防を意識したたんぱく質たっぷりの献立を用意しています  
また今年から新たに医師によるミニ講座を開催します！

当日の献立、申し込み方法は裏面へ ▶

調理サポーターとして大学管理栄養学科の学生にもご参加いただきます！

解説 

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が衰えた状態をいいます。  
多くの方がこのフレイルの段階を経て要介護状態に至るといわれています。  
フレイル予防のためには日頃の食事からしっかり栄養をとることが重要です。

～献立～

## 料理に自信がなくても大丈夫！ 缶詰でかんたん料理



- あさり缶のきんぎょ飯
- 鯖缶のカレームニエル
- 季節の野菜と卵の味噌汁
- ミルク餅

\*アレルギー食の対応はいたしかねます

【持ち物】 室内用シューズ、エプロン、三角巾  
手拭き用タオル、飲み物、マスク（調理時）

【申込】 専用申込フォーム（下記二次元コード）

または電話で高齢福祉課まで

☎ 058-383-7258

（平日 8:30～17:15）



【定員】 20名 \* 定員を超えた場合は抽選となります  
\* 抽選結果は、申込者全員に郵送にて通知します

【申込締切】 6/4（火）

簡単で、栄養バランスのとれる食事づくりの工夫をお伝えします！  
「1日3食作るのが大変」「これから自分で食事を作れるようになりたい」  
「元気で長生きするための食事を知りたい」等々、日々の食事づくりにお悩みがある方、ぜひお申込ください！料理未経験の方も大歓迎です。