

令和6年度

えいよー！バランス教室



～はつらつと過ごすために、食事について楽しく学びましょう～

★ 日 程 ★ 3月7日（金）

★ 時 間 ★ 午前10時～午前11時45分（予定）

※受付 午前9時45分～10時

★ 内 容 ★

調理実習 簡単！美味しい！料理のコツ
講 話 「元気を保つ食生活のポイント」

一緒に
作りましょう！



★ 対 象 ★ 中村区にお住まいの65歳以上の方

★ 場 所 ★ 中村保健センター3階 栄養室

★ 持ち物 ★ エプロン、三角巾、ハンドタオル、食器ふき、
筆記用具、水筒（お茶）など、健康手帳（お持ちの方）



★ 予 約 ★ 2月13日（木）9時から電話にて

《予約および問合せ先》 中村保健センター （052）433-3092

フレポ&見守り ポイント対象！



- ・「フレポ&見守りアプリ」の利用登録が必要です
- ・付与数は30ポイントです（1日1回まで）
- ・「フレポ&見守りアプリ」についてはアプリ事務局（Tel.03-4333-4016）までお問い合わせください

【お願い】

- ・教室を欠席される場合は、ご連絡ください
- ・教室受付開始2時間前において、暴風警報
または暴風雪警報が名古屋市に発令されている
ときは、教室を中止します
あらかじめご了承ください