

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 ★ 2日とも内容は同じです。年1回の参加とさせていただきます

日 程	予約制！ 予 約 開 始 日
12月6日（金）	11月15日（金） 午前9時から
3月7日（金）	2月13日（木） 午前9時から

★ 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」

★開催時間★ 午前10時～午前11時45分（予定）
（受付 午前9時45分～10時）

★ 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）

一緒に
作りましょう！



《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（TEL03-4333-4016）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。