



# フレイル予防講座

～免疫力が高められるレシピを学ぼう～

第4弾  
栄養編

- 日 時：令和8年1月16日(金)  
10時00分から12時00分(試食込み)
- 場 所：光が丘公民館 2階調理実習室
- 定 員：20名程度
- 内 容：調理実習形式で免疫力を高められる食事メニューを皆様と一緒に作ります。
- 対象者：光が丘地区にお住まいの65歳以上で、自炊で元気になりたい方(男性の方も大歓迎)
- 講 師：園 華代子先生(管理栄養士)
- 持ち物：飲み物(水分補給用)・エプロン・三角巾
- 参加費：材料費として、当日に500円頂きます。

フレイルとは…加齢により心身や社会的な機能が低下した状態の事を言い、長時間放っておくと【要介護状態】になる危険性が高くなります。

【お申込み・お問い合わせ】

○光が丘地域包括支援センター  
(9時から17時 日・祝祭日を除く)

☎ 042-750-1067

(担当：長谷川)

受付期間：令和7年12/1～12/26まで  
(申込多数の場合は抽選になる場合がございます)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。