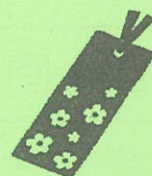


★ 家族介護支援事業 ★

病気別料理教室



～ 病気を予防するための健康料理 ～

持病がある方やそのご家族のみなさん、食事に気をつけるあまりに献立が限られてしまい、栄養が偏っていませんか？

4月より「病気別料理教室」を開催します。この教室では、持病で食事制限のある方にも食事を楽しんでいただけるように、疾患別に栄養を考えた料理について学んでいただきます。”今まで我慢してきたけれど、こんな物も食べて良いのか！”こんな発見があるかもしれません。

ご自分のため、ご家族のため、病気に負けないおいしい料理を作りましょう！

★ 対象者 高齢者の介護をされているご家族の方、介護をする可能性のある方

* 持病をお持ちの高齢者の方も大歓迎です。

★ 日 時 裏面をご覧ください。

★ 会 場 滑川町コミュニティセンター 2階 調理室

★ 定 員 16名

★ 内 容 講義・調理実習・試食会

★ 参加費 1回につき300円（材料費）

※傷害保険代として、初回で材料代のほか200円を集めます。

★ 持ち物 エプロン、頭にかぶる物（三角巾やバンダナなど）、マスク、手ふきタオル

申込み方法

3月16日（月）より電話で受付をします。

* 受付時間は平日午前9時から午後5時です。

* 定員になり次第受付を終了させていただきます。

滑川町地域包括支援センター ☎56-2132

病気別料理教室日程表

2020年	日にち	テーマ ※変更になる場合もあります
第1回	4月28日(火)	心と身体をいたわろう
第2回	5月26日(火)	減塩のための工夫
第3回	6月23日(火)	汗をかいた時の食事
第4回	7月28日(火)	入れ歯でも喜ばれる食事
第5回	8月25日(火)	飲み込みやすい食事
第6回	9月29日(火)	太らない食べ方
第7回	10月27日(火)	美味しく血糖コントロール

* 時間 午前10時～午後1時

* 場所 滑川町コミュニティセンター2階 調理室

食から始める
健康づくり

