

65歳以上の皆さんへ

# かむ力アップ！口腔と栄養の教室

～かみごたえのある食事を作ろう～



## かむ力と滑舌をチェック

今の自分の口腔の状態に目を向けよう



## 調理実習

かみごたえのあるレシピを試作



【日時】令和8年2月27日(金) 9:30～12:00

【会場】健康福祉センターおぼと 2階 栄養指導室

対象: 65歳以上で原則介護保険を利用していない方 定員: 24名(先着順) ※好評につき、定員を増員しました

持ちもの: 材料費(500円)・エプロン・三角巾・ふきん3枚・飲み物・持ち帰り容器

注意事項: 事前に材料発注をしますので、連絡なしの無断欠席の場合、後日材料費を請求します。申し込み後、欠席する場合は早めにご連絡ください。

申込: 令和8年2月2日(月)9:00～2月19日(木)17:00までに右記二次元コードから申込。スマホがない方は下記へお電話ください。

