

高齢者が
食べやすい！

やわらか食 調理実習

初心者の方でも安心してご参加いただけます



実習内容

- ・「やわらか食」のポイント
- ・家庭で再現しやすい、シンプルな手順
- ・近隣スーパーで買える食材を使用



開催概要

開催日

10月22日[木]

時間

11:00 ~ 13:00

定員

12名 先着順、初参加者優先

会場

福祉Laboどんぐり山1階調理室

市役所発着無料送迎バス有り（予約制）

参加費

無料

持ち物

エプロン、タオル、三角巾、筆記用具

対象

三鷹市在住在勤の市民、及びその家族

講師

多摩小金井認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士

斎藤恵子氏



お申し込み方法

電話、又はGoogleフォームで
締め切り：10月19日（月）

TEL: 0422-24-7350

三鷹市福祉Laboどんぐり山
三鷹市介護人財育成センター
三鷹市大沢4-8-8

担当：小形

