

簡単♪おいしい!

いたわり食教室

～ 介護食作り と ストレッチ体操 ～

第1回

12月17日(水) 午前9:30～11:30

「介護食のおやつ作り と 介護保険、要介護者向けストレッチ体操」

<講師> *宮古市千徳デイサービスセンター
栄養士 中島 美紀
*宮古市千徳デイサービスセンター
介護支援専門員 山崎 貴博氏

<持ち物> エプロン、三角巾、タッパー(持ち帰り用)、
タオル、飲み物、筆記用具

<会場> 千徳公民館 調理実習室・大広間

☆介護食のおやつ作りと介護保険についての座学、要介護者向けストレッチ体操のポイントを学びます!



* **メニュー** *

12月17日(水)

・白玉だんご

12月24日(水)

・彩りご飯

・星型はんぺんのすまし汁

・大根の肉詰め煮

・クリスマスサラダ



第2回

12月24日(水) 午前9:30～11:30

「介護食作り」

<講師> *宮古市千徳デイサービスセンター
栄養士 中島 美紀氏

<持ち物> エプロン、三角巾、タッパー(持ち帰り用)、
筆記用具

<会場> 千徳公民館 調理実習室

☆クリスマス料理の簡単で栄養バランスのとれた
介護食の調理実習です!

お気軽に
ご参加ください♪



<定員> 先着10名 (※定員になり次第しめきります。)

<参加費> 600円(材料代:2回分) 【※12月12日(金)までに納付】

*** 申込 * 12月2日(火) 午前9時から電話受付開始**

【お申込み・お問い合わせ】 宮古市千徳公民館

〒027-0043 宮古市千徳町5-39 TEL63-5402