

おいしく簡単に フレイル予防



元気なうちからフレイル（虚弱）予防を学び、やりたいことができる体を維持しましょう。ミートボールクリームソースとパセリバターライス料理実習と試食をします。

- 講師** ■ 坂本花子（武蔵野市健康課 管理栄養士）
- 日時** ■ 令和6年2月20日（火）午前10時～午後0時30分
- 場所** ■ 武蔵野市民会館 料理室
- 対象** ■ 市内在住、在学、在勤の65歳以上の方。市内在住、在学、在勤の高校生以上で65歳以上のご家族のいる方（同居別居は問いません）
- 定員** ■ 16名（超えた場合は抽選）
- 費用** ■ 1,000円（材料費）
- 持ち物** ■ エプロン・三角巾・必要な方は室内履き（共用のサンダル有）・筆記用具
手拭き用タオル・水分補給用飲みもの
- 応募** ■ 1月31日（水）までに、以下のいずれかの方法でお申し込みください
- 専用フォームで電子申請 [QRコードはこちら](#)➡
 - 往復はがきに以下①から⑥を明記して1月31日（必着）までに郵送（消せるボールペンでの記入不可）
① 行事名 ② 住所 ③ 氏名（ふりがな） ④ 年齢
⑤ 電話番号 ⑥ 在学・在勤の場合は学校名・勤務先も明記
 - 返信用はがき持参で直接市民会館の窓口へ



武蔵野 市民会館

- 住所：武蔵野市境2-3-7 ● TEL:0422-51-9144
- 受付時間：9:00～16:00（木曜休館）
- アクセスJR武蔵境駅北口 またはnonowa口より徒歩5分