地域包括・在宅介護支援センター

健康教室

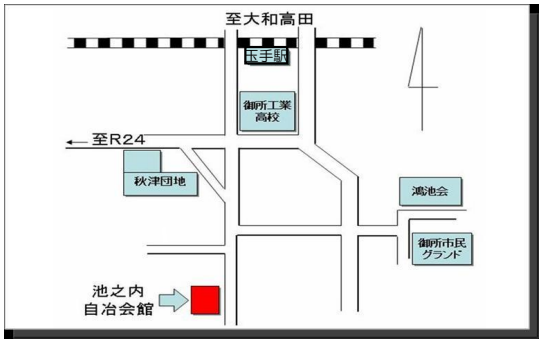
３月の健康教室は、手打ちうどん作りに挑戦します。
身体全体を使って行う作業、段取りや手順が大切な調理は、認知症予防に効果があります。
生地を「こねて、踏んで、延ばして」コシが強くて美味しいうどんを作りましょう！
今回は、特に男性の方は大歓迎です。
お誘い合わせ頂き是非ご参加お待ちしています。

「認知症予防に料理が効く！」

～手打ちうどん作りに挑戦～

日時　3月17日　（土）　10時30分～
場所　池之内区自治会館
講師　鴻池荘在宅介護支援センター
持ち物　エプロン、ハンカチ、スリッパ

連絡先　鴻池荘在宅介護支援センター
電　話　０７４５-６２-０５６７
担当者　中尾幸子
http://www.kounoikekai.com/



お住まいの地域でミニ健康教室を開催しませんか？お気軽にご相談下さい。