

介護予防教室 食習慣見直し講座



栄養と食習慣、口腔の健康について学びます。是非ご参加ください！

日時	内容
9月22日(金) 10:00~14:30	第1回 食事編 ・調理実習(食事編) ・歯と口腔の健康について
9月29日(金) 10:00~12:30	第2回 おやつ編 ・調理実習(おやつ編) ・おやつの取り方について

※メニューと材料等が変更になる場合があります。

メニュー

高野豆腐のドライカレー
根菜ごま味噌汁
かみかみサラダ
長芋と蓮根チップス

メニュー

フルーツみつ豆寒天
おから入りミニおやき

❖場所：豊明支店2階 調理室

❖講師：愛知県厚生連 管理栄養士と保健師

❖参加費：500円

❖対象者：組合員とその家族、おおむね75歳未満の方
生活改善に意欲的な方、調理を行うことに支障のない方
糖尿病等で食事指導を受けている方は主治医の許可を得て
お申し込みください。

❖定員：16名

❖募集期間：8月1日(火)~8月31日(木)

❖申込方法：各基幹支店のふれあい係窓口又は、
JAあいち尾東のHPからお申し込みください。

※応募多数の場合は抽選を行い、抽選結果を9月上旬頃郵送させていただきます。



HPはこちらから

