

～家族介護者リフレッシュ！教室のご案内～

～ 教室 の 内 容 ～

- ①管理栄養士による疲労回復に良い食事の講習と調理方法の実習及び試食。
- ②調理した食品を試食しながら、日頃の介護のことなどについて、思いなどをみなさんでおしゃべりしましょう。

3/18

9:30~12:00

水



☆日頃の介護疲れをとるのに効果的な食事メニューの案内や、手軽に作れる調理方法などについて管理栄養士による講習と実習、試食・交流会を行います。
☆みなさまのご参加を心よりお待ちしております！

1. 内容 : 『疲労回復に効果的な食事に関する講習と調理実習及び試食』
2. 日時 : 3月18日(水) 9:30~12:00 ※受付は9:15より
3. 対象者 : 市内在住で現在介護している方や本教室に関心がある方など
4. 参加費 : 無料
5. 持ち物 : エプロン、三角巾(髪の毛が入らないような物でも可)
6. 会場 : 遊楽々館(会議室・調理実習室) 岩舟町三谷1038-1
7. 定員 : 20名程度
8. 申込期間 : 3月2日(月)~3月13日(金)まで
9. 申込先 : 栃木市岩舟地域包括支援センター ☎55-7782 (平日 8:30~17:15)



栄養をつけて元気に暮らしましょう！