

らくらく栄養教室



健康寿命をのばすためにフレイル予防に取り組みましょう！

お食事は美味しく食べられていますか？

ご自身の食生活を振り返り

高齢期の食事のとり方の工夫を身につけませんか？

【場 所】 西京区役所 洛西支所 2階 会議室
(京都市洛西総合庁舎内)

【日 程】 10月11・25日 11月8・22日
12月13・27日

★すべて火曜日/全6回

【時 間】 A: 午前 9時30分 ~ 午前 10時20分
B: 午前 10時30分 ~ 午前 11時20分

【対 象】 65歳以上の方

【定 員】 A・B 各7名 (先着順)

【申込み】 お電話にてお申込ください

京都市西京区地域介護予防推進センター

電 話：075-392-7874

★お申し込みは、洛西区役所ではなく **推進センター** まで
お願いします

【参加費】 無 料

【持ち物】 飲み物 筆記用具



京都市西京区地域介護予防推進センターとは京都市から委託を受けて
介護予防推進事業を実施しているセンターです。

