

すこやか 食生活講座

地域のサロン、老人会、
体操教室等よりご依頼を
いただき、実施しています！
地域づくりのきっかけにも
なりますよ♪

男性・女性の健康寿命・平均寿命とも
県下で上位 の 猪名川町！
これからも、元気に過ごすためには
毎日の『食事』が大切！
そこで、社協の管理栄養士が
それぞれの地域へ伺い、試食をしながら
ますます元気に過ごすための
食事のヒケツを
お伝えします♪

お気軽に
お問合せ
ください♪



各地域の自治会館等にて
食事のお話（試食付き）を
行っています。
まずは、ご要望を
お聞かせください！



～参加者の声～

- ★普段の味の濃さを、改めて実感しました…
- ★みんなで調理すると、炊き出し訓練にもなりますね！



食事の一例

～参加者の声～

- ★自宅でも作ってみます！
- ★みんなで食べると、さらに美味しいですね♪
- ★外出する良い機会にも♡



費用：無料（試食代含む）

- ※ 試食を食事へ変更できます（別途 300 円程度必要）
- ※ お話だけでも可能です



調理は自治会館等の台所や部屋を使用し、地域の有志の方と行います。（火気使用が可能か、施設にご確認ください）
器具類は持ち寄りになります。



お問合せ先

猪名川町社会福祉協議会
TEL：766-1200
担当：小林