



シニアだより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

シニアの料理教室 何歳からでも骨は育つ！ ～食べて健康になるレシピ～

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

問 尾張旭市食育ラボ

山下 ☎090-6330-4596、富安 ☎052-798-4383

献立 生姜たっぷり! なすと鶏ひき肉の挟み焼き、
ズッキーニの香味漬け、白菜とあさりの味
噌ミルクスープ、ご飯、抹茶ミルクくず餅

と き 10/27(火)9:45～13:30

と ころ 保健福祉センター クッキングルーム

対 象 者 市内在住・在勤の60歳以上のかた

定 員 15人(先着)

費 用 700円(当日持参)

申し込み 10/13(火)～
10/16(金)
9:00～11:00
に電話で



元気教室

問 長寿課 ☎76-8143 ID 1566

外出機会が減って筋力が低下したかたなど、理学療法士などが運動を指導する(送迎あり)

と き 12/2～R9.2/24(水曜日・全12回)
13:00～15:00

と ころ 介護老人保健施設 清風苑
(東印場町)

対 象 者 市内在住の65歳以上で、過去に参加したことがなく、基本チェックリストにより生活機能低下が認められたかた(事前にケアマネジャーとの契約が必要。自宅訪問調査あり)

定 員 9人(先着)

申し込み 10/5(月)～11/13(金)に直接

そ の 他 R9.4/29(祝)に同窓会を開催

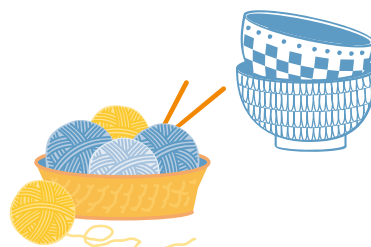
ものづくりを通して生きがいと仲間づくり 高齢者趣味の講座

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

問 長寿課 ☎76-8143 ID 1643

対 象 者 市内在住の60歳以上のかた

申し込み 10/1(木)～10/15(木)に電話か直接



講座名	お好みの陶器づくり	木材等を使ったお好みの装飾品・置物づくり	棒針編みの暖かな小物づくり
と き	11/3、11/10、11/17、12/8 (火曜日・4回) 9:30～12:00	11/5～11/26 (木曜日・4回) 10:00～12:00	11/10～12/1 (火曜日・4回) 13:00～15:30
と ころ	城山老人いこいの家	東部老人いこいの家	東部市民センター
定 員	各5人(先着)		7人(先着)
費 用	2千円	無料	1,500円程度(実費)
持ち物	エプロン、タオル	鉛筆、定規(30cm)	7～8号棒針4本
講 師	城山陶芸教室	東部木研細工クラブ	東部編物クラブ