

家族介護者交流会

フライパン1つでOK！ 秋の食材で簡単料理！

日時：令和8年10月7日(水) 10時00分～11時30分
(受付:9時30分から)

場所：あいとぴあ臼田 調理室
(佐久市下越16-5)

内容：簡単に時間をかけない元気レシピを調理して
みんなで食べましょう

講師：佐久市管理栄養士 臼田恵氏

対象者：①高齢者を介護されている家族の方
②教室内容に関心のある方 など

持ち物：エプロン、三角巾

定員：20名程度

参加費：無料 ※事前申し込みが必要になります。



<お申込み・問い合わせ先>
臼田地域包括支援センター
電話：0267-8 1-5 1 0 0
受付時間：(平日) 8:30～17:15

当日、体調が優れない場合は、参加を御遠慮ください。