

主催：秋田市福祉保健部長寿福祉課

# セレクト型 はつらつくらぶ事業



2025年10月から始まった介護予防事業です。

**2026年1月からの参加者を募集**します。

いつまでも元気に暮らせるように高齢期に必要な栄養について学びましょう！

**対象** 秋田市在住の65歳以上の高齢者

**定員** 20名

**場所** 東部市民サービスセンター いーぱる  
(秋田市広面字釣瓶町13番地3)

**時間** 10：00～11：30

**開催日**

① 2026年1月8日（木）	④ 2026年2月19日（木）
② 2026年1月22日（木）	⑤ 2026年3月5日（木）
③ 2026年2月5日（木）	⑥ 2026年3月17日（火）

※全6回のコースです。すべての日程で参加できる方を優先します。

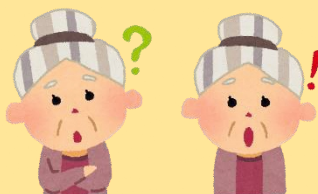
## フレイル予防に関する講話

- ・高齢期に必要な栄養
- ・噛む力を鍛える
- ・認知機能低下を予防する



## レクリエーション

- ・フレイル予防かるた
- ・脳トレ



## 調理実習

- ・缶詰アレンジ
- ・冷凍野菜の活用
- ・『ちょい足し』のコツ



※調理実習の日のみ、材料費として500円を頂戴します。



詳細は、日本調剤 秋田薬局（管理栄養士 小林）  
**018-853-0386** までお問い合わせください。