

フレイル予防クッキング 骨を強くする♪

カルシウムをしつかり含んだ
「チヂミ」「和え物」「スープ」
の三品を作ります。

日時 2/9(月)

午前10時～12時

エプロン・三角巾

300円

申込 1/19(月)～

定員 先着12名

お申し込みは電話か窓口へ



天白福社会館

802-2351