

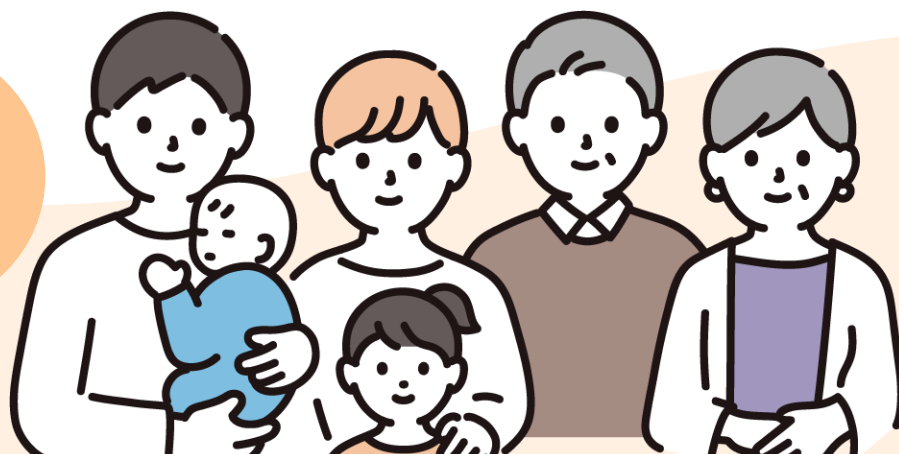
いきいき勉強会

がんばりすぎない

簡単な食事の整え方

がんばらなくてもOK
毎日が楽になるヒント！

参加
無料



離れて暮らす親やひとり暮らし・老々介護で「毎日がしんどい…」と感じている方へ。手抜きではなく、「楽になる工夫」をお伝えします。

内容

- ・日々の食事が楽になる調理方法や保存方法
- ・バランスの良いお惣菜の組み合わせ
- ・簡単レシピの紹介、試食
- ・質問タイム&ティータイム

講師

創心福社会 管理栄養士

日時

2026

4 / 23 木 13:30 ~ 15:00

会場

〒710-0003 倉敷市平田855
社会福祉法人 創心福社会地域交流スペース



創心福社会は地域に愛される施設を目指し活動中！
暮らしに役立つ情報満載！どなたでも参加大歓迎！
お気軽にご参加ください。

NEXT

2026/6

「未定」



社会福祉法人 創心福社会

合同企画:株式会社ハートスイッチ

申込み・問い合わせは電話またはQRコードから

TEL:086-430-4500

受付時間(月)~(金)8:30~17:30

