

いきいき勉強会

がんばりすぎない

がんばらなくてもOK
毎日が楽になるヒント！

簡単な食事の考え方

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

2026

日時

4 / 23 木 13:30 ~15:00

会場

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



創心福祉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 創心福祉会

合同企画:株式会社ハートスイッチ

申し込み・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

