

令和8年度 新宿区家族介護者講座・交流会

簡単！おいしい！シンプル栄養バランス

「火を使わない介護食講座」

簡単に 美味しく 元気になるご飯作りを専門家に教わります

日時 8月6日（木）午後1時～3時30分（12時30分開場）

会場 新宿区落合第一地域センター 3階 第一集会室（裏面に地図あり）

対象 介護に興味・関心がある方 先着30名（試食あります、手ぶらでどうぞ）

講師 安田淑子氏/アビースホームケアクリニック千川小竹向原
（管理栄養士・フレイルサポート栄養士）

申し込み 7月17日（金）から FAXまたは電話で（裏面参照）



~~~~~  
ご飯作りに疲れてしまったみなさんへ

お野菜たっぷり 栄養たっぷり 笑顔でにっこり

鍋を使わずパパッと楽におかずが作れちゃう

手軽に冷凍食品や缶詰を使ってみませんか？

ぜひぜひ食べに来てくださ～い！！

（3時からの交流会にもご参加くださいませ）  
~~~~~

【問い合わせ】 新宿区落合第一高齢者総合相談センター

（新宿区中落合2-5-21 聖母ホーム内）

電話 03-3953-4080 FAX03-3950-4130

*介護のため参加が難しい方は、ご相談ください。

(送信先) 新宿区落合第一高齢者総合相談センター

FAX 番号:03-3950-4130 (担当 世古・草野)

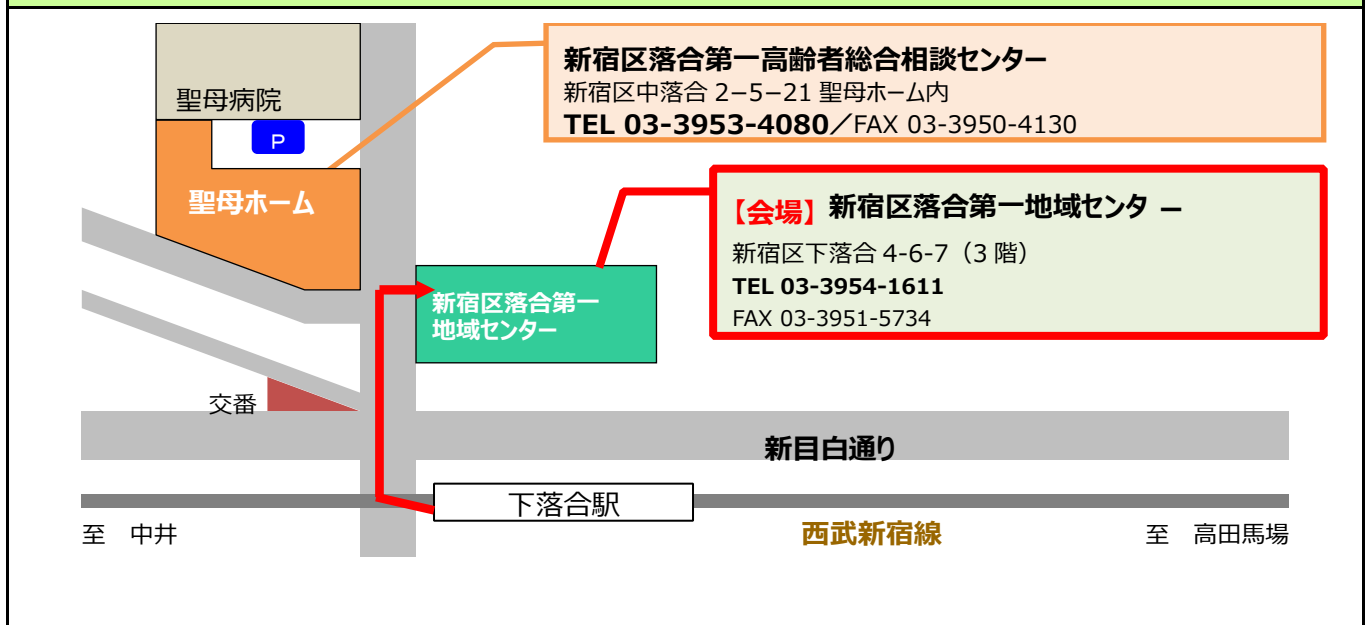
申込書

氏 名	
住 所	
電 話	

会場のご案内

【会場】新宿区落合第一地域センター

3階 第一集会室



(交通)

- 西武新宿線 下落合駅より、聖母坂を北上し、徒歩6分。
- JR目白駅より、都営バス(池 65)「江古田二丁目」行・都営バス(白 61)「練馬車庫前」行に乗車し、「聖母病院入口」下車、徒歩8分。