

栄養バランスの良い 手作りのお弁当づくり体験

社会福祉協議会が実施する「ふれあい食事サービス事業」では、70歳以上の高齢者や障がいを抱える方を対象に、水曜日か木曜日のお昼に手作りのお弁当を届け、安否確認を行っています。

今回は、実際に事業で提供しているお弁当（50食分）を参加者が分担して作り、試食します。栄養士からのワンポイント栄養アドバイスや調理ボランティアの体験談などの話も取り入れた内容となります。

日時 3月6日(火) 10:00~13:00

会場 秋川ふれあいセンター 調理室

定員 先着30名 市内在住、在勤の方

費用 500円/1人

栄養士による
ワンポイントアドバイス

献立

ちらし寿司
八つ頭と鶏肉の炊き合わせ
玉ねぎと桜えびのかき揚げ
菜の花と人参の胡麻和え
二色ゼリー（桃、杏仁豆腐）



※イメージ

お弁当の試食と
ボランティア体験談

季節感のあるお弁当

主催：あきる野市社会福祉協議会 協力：ふれあい食事サービス事業調理ボランティア



【申し込み・問い合わせ先】

あきる野市社会福祉協議会 地域福祉推進課

あきる野ボランティア・市民活動センター TEL:042-595-9033

※本講座は、町内会・自治会をはじめ地域の皆様にご協力いただいた会員会費等により実施します