

요리로 건강을 채워봐요

연수 실버



건강한 한끼 만들기



영양섭취 및 조리 등 취약한 독거남성 어르신 대상
영양관리 및 식생활 실천 교육

| 운영일자 2024. 3. 21.(목) ~ 4. 4.(목) 매주 목요일 14:00 ~ 16:00

| 대 상 관내 60세 이상 독거남성 어르신 12명

| 운영장소 송도건강생활지원센터 2층 영양실습실

| 운영내용 우울증 사전·사후 검사 및 식생활 교육·실습 실시

구 분	일 시	메 뉴	비 고
1회차	2024. 03. 21.(목)	돈수육 + 반찬 혹은 국 1종류	
2회차	2024. 03. 28.(목)	소불고기 + 반찬 혹은 국 1종류	
3회차	2024. 04. 04.(목)	닭볶음탕 + 반찬 혹은 국 1종류	

* 메뉴는 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

| 접수기간 2024. 2. 26.(월) 09:00 ~ 3. 20.(수) 23:59

| 접수방법 연수문화포털(<http://www.yeonsu.go.kr/culture>)

* 연수문화포털 회원가입을 하셔야 접수 신청 가능합니다.

* 자세한 사항은 연수구 홈페이지 공지사항 참고하시기 바랍니다.

