



# シニア向け 栄養教室

認知症や脳血管疾患、骨折・転倒などが要因で要介護状態になる方が多いです。血管や脳、骨、筋肉などの機能年齢の老化を防ぐには食生活に気を配ることも大切です。管理栄養士の先生より「若さを保つ食生活」について一緒に学びましょう。

●日時：令和4年8月25日（木）

14時00分～15時00分

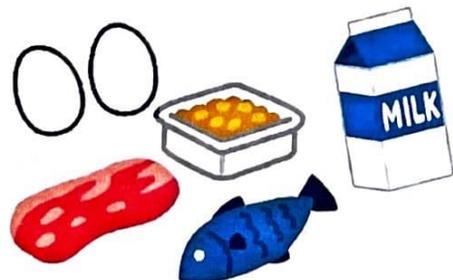
●場所：山元小学校コミュニティハウス  
研修室

●参加費：無料

●募集対象：65歳以上

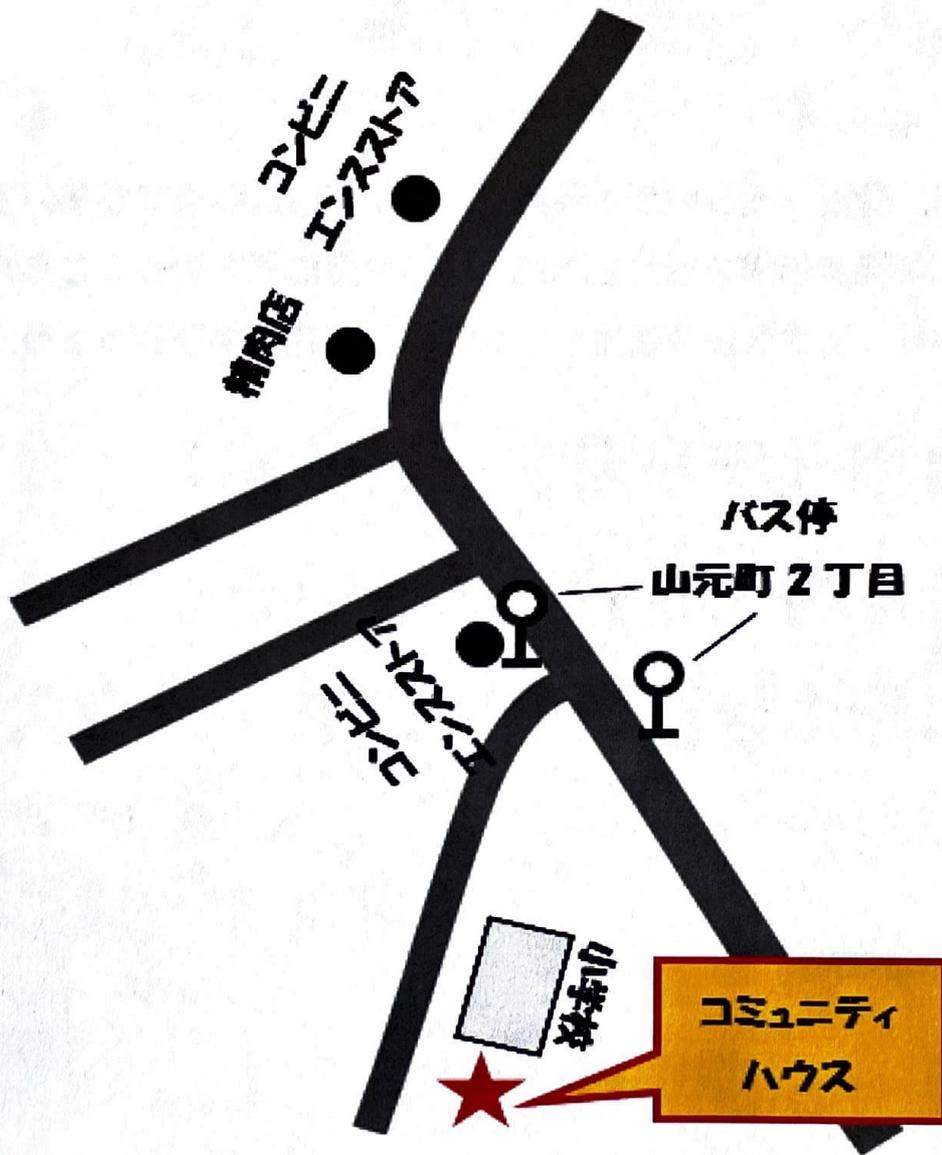
●募集人数：10名（**申込必須**）下記まで

●持ち物：上履き、飲み物（水分補給用）



参加申込・お問い合わせ先：  
養沢地域ケアプラザ 田嶋  
☎045-663-6960

# 山元小学校コミュニティハウス



住所: 中区山元町3-152

## 【アクセス】

市営バス21系統、103系統  
「山元町2丁目」下車 徒歩2分