

いきいき健康講座

栄養教室



高齢者に必要な栄養のバランスや食生活について知り、日頃の生活にいかしていきいき健康ライフを送りましょう！

◆日時：令和6年8月15日（木）

14時00分～15時00分

◆会場：簗沢地域ケアプラザ2階多目的ホール

◆講師：長谷川利希子 先生（管理栄養士）

◆対象者：65歳以上

◆募集人数：15名（**申込必須**）下記まで

◆参加費：無料

◆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：
簗沢地域ケアプラザ
☎045-663-6960



簀沢地域ケアプラザ

住所: 中区簀沢13-204

【アクセス】

横浜市営バス103系統
「根岸台」より徒歩3分

横浜市営バス21系統
「旭台」より徒歩10分

