

栄養教室

～楽しく食べて健康長寿～

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イキイキ健康ライフを送
りましょう！

2回連続講座(どちらか1回の参加もできます)

・ 1回目：令和7年7月17日(木)

14:00～15:00

・ 2回目：令和7年8月21日(木)

14:00～15:30

◆会場：簗沢地域ケアプラザ2F多目的ルーム

◆講師：管理栄養士 長谷川利希子 先生

◆対象者：65歳以上

◆募集人数：15名(申込必須)



◆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 中島 ☎663-6960