



管理栄養士が教える 健康長寿のための 栄養講座



最近痩せてきてしまった…

筋力をつけるためにたんぱく質を摂りたい

医者には塩分を控えるように言われたけれど…

そんなお食事に関する悩みはありませんか？

手軽に実践できる健康長寿の食事方法をお教えします！

日程

7月7日(火) 10:00~11:30

場所

中央公民館 大会議室

講師

さんりつ会 そうわクリニック
管理栄養士 志賀 千紘 氏

対象

中央地区にお住いの概ね 65 歳以上の方

持ち物

筆記用具、水分補給の飲料

参加費
無料

申込み
QRコード



事前申込制のため、参加希望の方は下記連絡先
または左記 QR コードにてお申込みください。

<お申込み・お問い合わせ>

中央地域包括支援センター

担当：高橋、河内

電話：042-730-3886

平日 午前8時30分~午後5時まで

