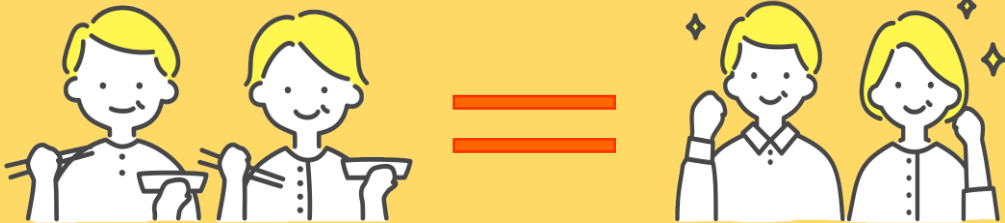


実りの秋!!

もっと

シニアが 元気になるコツ!  
~しっかり食べて、目指せ健康長寿!~

10食品群をバランスよく食べよう!



シニアこそたんぱく質!

かむ力を保ち続けよう!

講師:青葉区食生活等改善推進員会(ヘルスマイト)

テキストを使いながら、シニア世代の食生活のポイントをつたえます。青葉区福祉保健センター管理栄養士さんも来られます。

共催:青葉区食生活等改善推進員会(ヘルスマイト) すずき野地域ケアプラザ

日時:10月26日(水)10:00~11:00

場所:すずき野地域ケアプラザ

定員:20名(要申込)

問い合わせ:045-909-0071

※駐車場には限りがあり為、公共交通機関をご利用ください。

