

令和6年度
介護予防普及啓発事業
毎月第4金曜日

参加無料

すすき野カレッジ

歳を重ねても住み慣れた町で心身ともに健康に
自分らしく生きていくために

8月23日(金) 14:00～15:15

夏バテ予防の食生活

講師：内藤有紀子先生

青葉区栄養ケア・ステーション 青葉さわい病院 管理栄養士

猛暑の中、食欲がなく、つい簡単なもので食事を済ませて
いませんか。疲れがたまっていますか。
管理栄養士さんから夏バテ予防の食生活について学んで、
みんなで残暑を乗り越えましょう！！

場所：すすき野地域ケアプラザ

対象：概ね60歳以上

定員：30名

持ち物：筆記用具

お申込み：TEL (909-0071) または 来館

【お問合せ】 すすき野地域ケアプラザ
青葉区すすき野1-8-21 045-909-0071

*公共交通機関をご利用ください