

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

12月20日(金) 14:00～15:15

寒さに負けない身体づくり (栄養)

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

偏った食生活が続くと風邪をひきやすくなるといいます。  
管理栄養士さんから寒さに負けない栄養の取り方を学んで  
みんなで冬を乗り越えましょう！！

場 所：すすき野地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：概ね60歳以上

参加費：無料

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