

元気をつくる食生活講座

元気な身体を保つためには、栄養バランスを意識した生活が大切です。丈夫な身体づくりのための秘訣をお伝えします。



内容	栄養や食事に関する講話 <講師：管理栄養士> ・フレイルとは？ ・バランスの良い食事とは？ ・メタボ対策から低栄養予防も大切に ・簡単で手軽なレシピ ・調理の工夫	
 こんな方にオススメ！	<input type="checkbox"/> 体重が減少したり、食欲があまりない・・・ <input type="checkbox"/> 手軽に作れる献立を知りたい <input type="checkbox"/> バランスの良いお惣菜の選び方を知りたい 自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪	
開催日	時間	会場
6月18日(水)	10:30～11:30 ※講話は同じ内容です。	ふれあいエスポ塩竈 学習室1 (東玉川町9番1号)
8月27日(水)		塩竈市公民館 中会議室 (東玉川町9番1号)
申込・問合せ先	塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 塩竈市本町1番1号(壱番館庁舎1階) TEL:022-364-1204 FAX:022-366-7167	
		 申込フォームはこちら▲



※お申込みは、上記の申込フォームへ入力してください。
 または下記欄を記入し、高齢福祉課窓口へ持参、電話、FAXでお申込みください。

申込記入欄	氏名(連絡先)	(TEL: — —)
	希望日に○	6月18日 ・ 8月27日