

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 <u>自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪</u> | |
| 開催日 | 時 間 | 会 場 |
| 1月 29 日 (木) | 10:30～11:30 | イオンタウン塩釜 2階テナントスペース (塩竈市海岸通 15 番 100 号) |
| 申込・問合せ先 | <p>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</p>  <p>申込フォームはこちら▲</p> | |

※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。

| | | | | |
|-----------|--------------|-----------------|------|---------|
| 記入欄 申込 | 氏 名 (連絡先) | (TEL: — — — —) | | |
| | 年 齡 | 歳 | 性別に○ | 男性 ・ 女性 |