

# 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	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。

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