

健康長寿と食



9月2日(水)
午前11時～午後1時
由野台睦自治会館

「できるだけ健康に長く生きる = 健康寿命を延ばす」ためには
栄養状態を落とさない食べ方が重要です。

楽しく・おいしく食べながら、健康寿命を延ばす
食事内容と食べ方を学びましょう！

民間事業者が
配達している実際
のお弁当を試食
できます！

★講師：松尾美穂子氏（管理栄養士）

★参加資格：65歳以上の方

★定員：15名程度

※申込多数の場合は初参加の方を優先

★参加費：無料

★持ち物：飲み物、筆記用具

★申込方法：下記へお電話ください！

申込締切…8月31日(月)

お申込み・お問合せ先

大野北第2高齢者支援センター
TEL 042-768-2195

担当：坂本・山田

平日の午前8時半～午後5時まで

*介護予防教室／この事業は
相模原市の委託を受けて
実施しています