



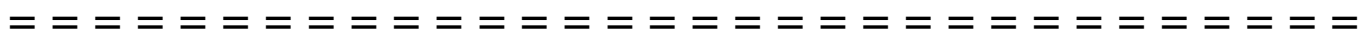
GOGO栄養講座!



『元気が続く食事のコツ』

これからも元気でいるためには「要介護」につながるフレイル状態を予防することが大切です。毎日の食事で簡単にすぐ取り入れられるレシピを管理栄養士からお伝えします。

元気な生活をこれからも続けていくためにも、皆さんと一緒に学びましょう!



日 時：10月25日（金）10：00～11：30

場 所：若葉台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講 師：横浜旭中央総合病院 管理栄養士

対象者：若葉台にお住まいの65歳以上の方

参加費：無料

持ち物：室内履き・筆記用具

定 員：30名（先着順）

申 込：10月1日（火）11：00より

来館または電話にて受付



《申込・お問い合わせ》

横浜市若葉台地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎923-8831