



「シニアのための食生活応援講座」 参加者の募集

食べることは生きることであり、楽しいことでもあります。いつまでも美味しく食事ができるように、食事からも健康づくりをしませんか。自分に合った食事や時短料理の方法をご紹介します。

【プログラム】

- ・食生活チェックとお口の体操
 - * 体重測定（BMI把握）とシートによる食生活チェックをします。
- ・高齢期の食事についての講話
 - * 管理栄養士が栄養バランスの良い食事についてお話しします。



- ・食改さんのお料理紹介
 - * 電子レンジでカレーの調理実演をします。
- ・個別栄養相談（希望者）
 - * 食の「ちょっと気になる」や「ちょっと困った」などなんでも良いです。



- 【日 時】 12月19日（月）10時～12時（受付9時30分～）
- 【場 所】 町中央公民館 視聴覚室
- 【定 員】 15名程度
- 【持ち物】 筆記用具、水分補給できる物、眼鏡（必要な方）
- 【お願い】 当日は、マスクの着用と検温をお願いします。
- 【特 典】 レシピのパンフレットと野菜の種をプレゼント
- 【申込み】 電話でお申込み下さい。

町健康増進課健康推進係（73-3130）

締切：12月12日

