

食事と健康の話

おいしく、元気に！めざせ100歳

11月21日～12月12日
毎週土曜日 全4回
午後2時～4時



参加無料



●講師●

清水 里子さん

(SS 栄養サポートオフィス代表・管理栄養士)

◆保有資格◆

管理栄養士・在宅訪問管理栄養士・健康運動指導士・介護支援専門員
栄養経営士・埼玉県糖尿病療養指導士・埼玉県肝炎コーディネーター

11/21 バランスの良い食事とは ～困らない健康メニューの立て方～

28 適量を知って体重管理 ～何をどれだけ食べたらいいの？～

12/5 高血圧予防 ～上手な塩分のとり方～

12 転倒骨折予防 ～骨を強くする食事～

対象：市内に住んでいるか勤めている社会人

※受付初日に定員に満たない場合は、翌日から市外の方もお申込みいただけます。

定員：先着25人

会場：足利市民プラザ 101号室（本館棟1階）

申込：10月31日（土）午前10時からお電話で市民プラザへお申し込みください。