

みんなで学んで 食べて 健康になれる

# 栄 養 教 室

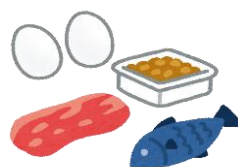
鶺鴒子・西山一・下北方地区にお住いの  
おおむね65歳以上の方を対象に開催します！

日 時

令和7年

11月12日(水)

午前10時30分～午後12時30分



場 所

平田村保健生涯学習施設 ハレスコ(ホール)

内 容

- ・栄養士による栄養講話
- ・バランスの良い食事の試食(フレイル予防)  
(食生活改善推進員が食事を作ってくれます)

参加費

無 料



申込み

10月29日(水)までに下記までご連絡ください

あなたの栄養足りていますか？65歳ごろからは低栄養に注意が必要です！  
上手に食べて元気に長生きするコツを栄養士がお伝えします。