

食べることは大切な事 一緒に学びましょう

高齢になっても食事をすることは日々の生活の楽しみであり、
また食事は身体の栄養バランスを整えるためにもかかせませ
ん。今回の講座は①家庭での食事支援②一日に必要な栄養
量③調理の工夫などを学びます。

日 時

令和3年9月14日（火）

10:00～11:30

場 所 ふれあいセンター広丘（塩尻市広丘堅石 2151-1）
講 師 塩尻市健康福祉事業部 健康づくり課
管理栄養士 畠中 美奈子 講師

定 員 20名(先着順)

費 用 無料

申込先 塩尻市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所
電話又はFAXでお申し込みください。

電 話 (0263)53-8851(土、日曜、祝日を除く)

FAX (0263)53-5029(24時間受付)