

きらきら長寿ときめき塾(栄養)

～もっと元気な毎日をめざして～

日時：令和 2年 9月 8日(火)

10:00～11:30

内容：しっかり食べているつもりでも栄養不足は起こります。その予防と上手な栄養の摂り方を学んで元気に過ごしましょう♪

＊＊栄養についてのご質問もお受けします＊＊

講師：訪問薬樹薬局 管理栄養士
田代先生・西田先生

場所：常盤台地域ケアプラザ
2階 多目的ルーム

対象者：65歳以上の地域の方

定員：先着 20名 参加費：無料

持ち物：マスク・室内履き

お申込みは→ **9月1日(火)まで**
(お電話か窓口へお申し出ください)

横浜市常盤台地域ケアプラザ
地域包括支援センター

電話：339-5701 担当：眞下・長井