

きりがおか



「健康塾」



9月14日（金）開校！

霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール1

時間割り

1時間目 10:00～10:50	「高齢期の栄養講座」 ～丈夫に生きるカラダ作りの食事～ 講師：管理栄養士 梅田 やすこ 先生
2時間目 11:00～11:50	「お口の健康講座」～だ液のチカラ～ 講師：T&K (株) 上辻 亨 先生
昼食 12:00～13:00	みんなでお弁当を食べましょう♪ 参加費：500円

※お弁当以外の参加費はかかりません

- ◆申し込み：事前予約制（電話又は窓口にて受付）
- ◆定員：30名（先着順）
- ◆お問合せ：横浜市霧が丘地域ケアプラザ
地域包括支援センター（担当：林・李）
横浜市緑区霧が丘3-23 ☎922-6633



✳車・バイクでの来館はご遠慮ください

<http://www.kirigaoka.foryou.or.jp>

