

霧が丘地区 “初”

体験型 SAT システムを使った「健康講座」

あなたの食事は ★ いくつ？

▶ 毎日の食事が栄養過多？ 栄養不足？
そんな疑問が確かめられます。

▶ 食育 SAT システムを使って
毎日の食事バランスを見てみましょう！

参加者全員に
10 食品群チェックシート
をプレゼント！



日 時 **1** 月 **18** 日 (金) 午前 **10** 時～ **12** 時

場 所 **霧が丘地域ケアプラザ** 多目的ホール1 (霧の里2階)

内 容 1 **SAT システム体験** ☞ 詳しくは、下の欄をご覧ください
2 **栄養に関するお話**

講 師 霧が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター主任ケアマネジャー

栄 養 士 細井 美恵子氏

対 象 地区にお住まいの方、関心のある方 ➤ 参加費無料

申込み **先着 20 名** ※ **1 月 4 日 (金) 申込受付 開始**

申込先 **霧が丘地域ケアプラザ** 電話 **045-922-6633** 担当：李

主 催 霧が丘地区社会福祉協議会 / 共 催 霧が丘地域ケアプラザ

SAT (サツと) システムとは…

▶ あなたの食事の簡単バランスチェックを行います。プラス1品でタンパク質やビタミン、カロリーはどう変わるのか？

▶ 食品サンプルを使って、
実際の献立の栄養バランスを
見ることができる最新機器です

