

地域のみなさんの健康づくりと交流の場…

きずなサロン

毎月
第2水曜日
開催!

テーマ **知っているようで知らない? 栄養の事**

日時 令和3年1月13日(水)

10時~11時30分

場所 魚住小学校コミセン 1F (喫茶くすのき)

講師 湯川 佐起子 先生 (健康推進課・管理栄養士)

栄養やバランスの良い食生活は健康な体を保つために必要不可欠です。生活習慣病予防の食生活ポイントや一日の栄養について等、健康で元気な体を保つための食生活についてお伝えします。

すぐに役立つレシピも用意しています。



防寒対策もお忘れなく!!

感染症拡大防止のため、室内の換気を行います。

寒い季節でもありますので、**暖かい服装**でお越しください。

- ・喫茶くすのきで ドリンク+お菓子 100円をご利用ください
- ・駐車場がありませんので、車はご遠慮願います
- ・元気アップ体操を毎月第2・第4木曜日 13:30~15:00まで行っております。誰でもご自由に参加してください。

新型コロナウイルス感染拡大により**事前予約制**とし**定員は20名**とさせていただきます。

ご予約は**お電話(TEL078-202-6495)**で**12月10日(木)**

午前10時より受け付けいたします。

※ご家庭で体温測定を実施し、マスクをご持参ください