

家庭での食事の工夫

～病気にかけられない身体づくりのために～

日時 **2020年10月17日(土)**

時間 午前10時30分～11時30分

会場 **地域ささえあいセンター虹**

(和歌山市中之島880-1) 定員30名

和歌山生協病院 食養課課長

あずま ふみこ

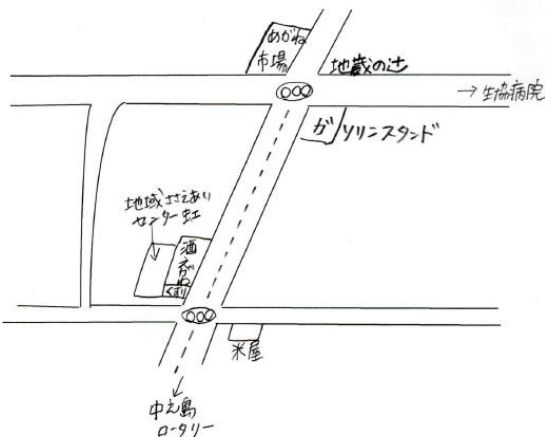
講師:管理栄養士 **東 史子 氏**

皆さんは健康のため、毎日の食事をどのように摂っていらっしゃいますか？
コロナ禍で家庭での食事が改めて見直されています。これからも元気に生きていくため、調理や食事でのちょっとした工夫が食事の時間を楽しくします。

また、何に気を付けて食べれば、病気にならず長生きできるかお伝えしたいと思います。

(新型コロナウイルス感染予防のため定員を制限させていただきます。何卒ご了解いただきますようお願い申し上げます。)

地域ささえあいセンター虹
(和歌山市中之島880-1)



お申し込みはお電話かFaxで

和歌山市第2在宅医療・介護連携推進センター

和歌山市有本143-1(和歌山生協病院内)

電話・FAX 073-488-1067

担当 北野・森田

申込書(Faxの場合はこの用紙でお申し込みください)

お名前	ご住所	お電話