

介護予防講座

今年のテーマは「栄養」

からだづくりは 栄養から

～健康な老後をすごすために～

先着50名迄
申込期限
10/28迄

泉佐野市
社会福祉センター
2階大会議室

11/1 (金)
午後2時～3時半
13:30～
受付開始

講師

大阪府栄養士会 吉田 薫子 管理栄養士

主に泉佐野市内にて長年、栄養相談・栄養教室に携わっています

講演内容

1日に必要な栄養、なぜ1日3食なのか、バランスの良い食事とは、間食、たんぱく質をとる必要性などについてわかりやすく解説。自身の栄養のとり方のクセを知り、食生活を見直します。

対象者

泉佐野市在住の方

お問い合わせ・申込み先

※手話通訳などの配慮が必要な方は予約時にお伝えください

泉佐野市社会福祉協議会 **TEL.072-464-2977**
FAX.072-462-5400

FAX 申し込み 072-462-5400

介護予防講座 今年のテーマは「栄養」
からだづくりは栄養から
～健康な老後をすごすために～

日時: 令和6年11月1日(金) 14:00～15:30

場所: 社会福祉センター2階 大会議室

フリガナ	
氏名	
年齢	
住所 (町名)	
電話番号	
配慮の 必要性	・手話通訳 ・その他 ()