



たべものと栄養



- **開催日時** 1月31日（金）午後1時30分～2時30分
- **開催場所** 旭区老人福祉センター 3階会議室
- **講師** 千成ヤクルト販売（株）
- **対象** 利用証をお持ちの方
- **定員** 25名（先着順）
- **内容** たべものと栄養について

この講座の申し込み・問い合わせは

旭区老人福祉センター

06-6955-1377

日・祝・年末年始を除く AM10:00～PM5:00

- ・ 5大栄養素とは…
- ・ 食事をする時のワンポイントアドバイス
- ・ 高齢者に不足している栄養素とは…



- **参加費** 無 料
- **申込み** 1月7日（火）午前10時より **来館**・**電話**にて



主催 旭区老人福祉センター
指定管理者 社会福祉法人リベルタ

申込み開始： 1月7日（火）午前10時～

申 込 書



『たべものと栄養』に申し込みます。

■氏名 _____ ■性別 男 ・ 女

■住所 _____ ■年齢 _____

■電話番号 _____ ■利用証番号 _____

講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。