

会員の皆様へ

低栄養予防講習会

「おいしく食べて健康づくり」



最近疲れやすい、食事量が減ったなど変化はありませんか？もしかしたら「低栄養」になっているかも！？
いつまでも元気に過ごすために食生活を見直し、必要な栄養をとるポイントを一緒に学びましょう♪

【開催日時】

令和7年2月18日(火)

午後1時30分～3時00分

【研修会場】

荒川区シルバー人材センター 第二会議室(地下)

【定員】

20名(定員を超えた場合は抽選)

【講師】

高齢者福祉課 介護予防事業係 管理栄養士

【研修内容】

- ・低栄養とは
- ・食べる力を維持する工夫
- ・よく噛むことの大切さについて

【申込方法】

2月13日(木)までに電話03-3810-1141へお申込みください。

担当

公益社団法人荒川区シルバー人材センター 芳垣