

受講費無料

健幸講座

コロナに負けない
元気な体づくり
～栄養編～

受講者募集

2021年10月9日(土)

10:00～11:30

新型コロナウイルスの感染への不安が続いています。多くの方が、心身共に何かしらの不調を感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

今や、感染予防対策だけでは、自分の健康は守れない状況になっています。元気なからだを作るための基本に立ち返り、今回はわかりやすく取り組みやすい“栄養”を学びましょう。

【講師】管理栄養士 及川 美香子さん

- | | |
|------|--|
| 対象 | 地域にお住まいの方(概ね 50 歳以上の方) |
| 定員 | 会場(15名)、オンライン(30名)、計45名 |
| 申込方法 | 1. 会場来場型 (窓口もしくは電話にて受付)
★当日は <u>上履き</u> をお持ちください
2. オンライン型(Zoom)
★件名を『 栄養講座申し込み 』、本文にお名前を記載し
kasamacp@orion.ocn.ne.jp 宛にメールしてください |

応募締め切り
10月5日(火)

お申し込み、お問合せ先・・・笠間地域ケアプラザ(890-0800)

主催:笠間地区保健活動推進員会、笠間地域ケアプラザ

