

東口 ますます元気教室

きちんと食べて健康になろう！

… 健康づくりに欠かせない《食事》で気をつけたいこと …

9月20日(水)10:00~11:30
榴ヶ岡市民センター 1F ミーティング室1

講師

宮城県栄養士会
管理栄養士

山家 百香 氏

参加費無料

対象・定員

おおむね60歳以上の方・20人程度

持ち物

上履き・筆記用具・飲み物・マスク



申込方法

9/6(水)10:30~

榴ヶ岡市民センターへ

電話(022-299-5666)

または窓口へ【先着順】

参加にあたって

- ・状況によりマスクの着用をお願いする場合があります。適切な感染症対策にご協力をお願いします。
- ・講座の様子を撮影し、広報や報告に使用します。あらかじめご了承ください。

■お問合せ・お申込み■

榴ヶ岡市民センター TEL:022-299-5666 FAX:022-299-5690

お申込み時にお預かりした個人情報[※]は講座運営以外の目的には使用しません。

この紙はリサイクルできます。