

食事から健康なカラダへ

参加費
無料

フレイル予防講座



健康な体は食事で作る！

～バランスの取れたお食事のお話～



体力測定会のご案内もあります！！

8月19日(土)

10:30～11:30

定員

15名 随時ご予約受け付け中
(電話予約制)

会場

美しが丘西
地区センター
小会議室

予約

045-479-9807

↑バレーナまでご連絡ください

講師：金子隼士
(バレーナ管理栄養士)

- ・バレーナ栄養部門統括
- ・地域での講演会多数実施
- ・メニュー開発
- ・レシピ監修等...



主催：栄養ケア・ステーションBALENA

共催：美しが丘西地区センター