

おいしく！楽しく！いきいき健康

～食生活を充実させて健康長寿～

元気で長生きするためには食事・運動・社会参加が大事な要素です。
毎日の食事で「野菜をたくさんとる、減塩をするとよい」といわれて
いますが、なぜ大事なのだろうかと疑問を持ったことはありませんか？
食に関わる正しい情報を知って毎日の生活に役立てましょう！

◆日 時：平成30年9月18日（火）
10時～12時

◆場 所：若草台地区センター

◆内 容：「一日350グラムの野菜をとろう」野菜測定
「少しの工夫でおいしく適塩」
フレイルについて
調理実習・試食もあります。

★わかりやすくまとめたテキストを差し上げます。

◆参加費：無料

◆対象者：青葉区在住の方

◆定 員：20名（事前申込制・先着受付順）

◆持ち物：エプロン、三角布

◆申込問合せ：若草台地区センター 045-961-0811

事前に来館、または電話で申し込み。

締切 8月30日(木)



.....きりとり.....

9月18日「おいしく！楽しく！いきいき健康」に申し込みます

お名前	
電話番号	