

「バランスの良い食事を食べよう」



11月23日（木）にヘルスメイトの方々と共に、健康講座を兼ねた食事会を開催しました！



食後は栄養士の方に、常日頃からの食事、栄養について楽しく講習してもらいました！

共催：泉区食生活等改善推進員・上飯田地域ケアプラザ

食生活から生活習慣を見直そう！

「バランスの良い食事を食べよう」

日時：11月23日(水) 11:00~13:00

場所：上飯田地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

内容：参加費無料の食事会です！食事を楽しみながら、バランスの良い食について学びましょう！

持ち物：上履き・飲み物

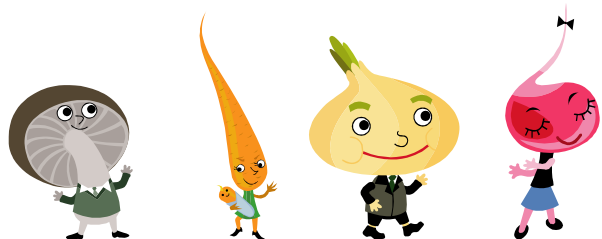
申込み：電話もしくは、来所で。

対象：どなたでも **定員：**20名

締切：11/16(木) **参加費：**無料

※ 当日、11:00前に上飯田地域ケアプラザにお越しください。

※ お車でのご来館はご遠慮ください。



【申込み・問い合わせ】

横浜市上飯田地域ケアプラザ

住所：泉区上飯田町 1338-1

電話：802-8200 担当：笹井