

第2回住之江公民館あじさいセミナーのご案内

人生100年時代、元気で長生き 「食べて延ばそう 健康寿命」

高齢になるとあまり動かなくなり、肉や魚より野菜中心の食事になってしまっていると感じている方、脂っこいものよりあっさりした食事の方がよいと思っておられる方はいらっしゃいませんか。偏った食事のために、いつのまにか栄養不足になっていたことがあります。実は、高齢者こそ肉や魚をしっかり食べてたんぱく質を補うことが大切なのです。そして、健康寿命を延ばし、人生100年時代を元気に送っていただく大切なお話です。

栄養バランスの大切さから身近な食材で楽しく食べることのできる献立、調理の工夫まで健康と食事についてわかりやすく教えていただけます。皆さんお誘い合せてご参加ください。

緊急事態宣言発令等新型コロナウイルス感染症の広がりで、中止・変更になることがあります。

日時

令和4年2月26日(土) 13:30~15:00

場所

神戸市立住之江公民館 別館 第4会議室
(東灘区住吉宮町2-1-3)

講師

兵庫県栄養士会 地域活動
杉本 佳世子 管理栄養士

定員

40名(先着順) *参加費無料

申込

2月8日(火)より
お電話又は直接来館にて受付します。



■主催 神戸市立住之江公民館■

◆◆お申込み・お問い合わせ◆◆

☎ 078-822-1300