

長生きよろず教室

参加  
無料

高齢者  
いきいき活動  
ポイント対象

栄養士さんに聞いてみよう！

# 今日からできる 食事のポイント

健康を保つために知っておきたい栄養の話に加え、  
「食が細くなってきた」「調理が面倒になった」等、  
食事のお悩みがある方でも取り入れやすい食事の工夫をお伝えします。  
毎日の「食べる」を見直すきっかけに、ぜひご参加ください。

日時 令和8年 **4月20日(月)**  
**13:30~15:30**

13:30~14:00 測定会(希望者のみ)

項目:握力、血圧、基礎代謝量、筋肉量等

(測定時、裸足になれるようご準備をお願いします)

14:00~15:10 講義 ※調理実習はありません

15:10~15:30 お知らせ等

会場 **大塚公民館 大集会室** (安佐南区大塚西6丁目3番2号)

講師 **エスマイル薬局 認定栄養ケア・ステーション  
管理栄養士 川畑 裕美氏**

申込 4月5日(日)から大塚公民館窓口または  
電話にてお申込みください♪定員は40名です。

**☎ 082-849-1841**

開館時間:8:30~22:00/休館日:火曜・祝日

受付時間:8:30~17:15(木・金曜日は21:00まで)

