

各会場
先着
50名

健康ポイント
20Pゲット！

大人向け食セミナー



いつまでも若々しく過ごしたい方に朗報です！

シニア世代はメタボ予防からフレイル予防に食のギアチェンジが必要です。セミナーでは、人生を楽しんで生きるための、シニア世代の食事のポイントをお伝えします。

おひとり様の食事の工夫や栄養剤のサンプルもご準備いたします

「シニアの食事の新常識」

～年をとったらメタボ予防からギアチェンジ～

講師：熊本県栄養士会

場所	日にち	時間
栖本福社会館	1月29日（水）	13時30分～15時
一町田地区 コミュニティセンター	1月31日（金）	10時～11時30分
市民センター展示ホール	2月14日（金）	13時30分～15時

- 募集人数：各会場先着50名
- 参加費：無料
- 申込方法：市役所高齢者支援課へ電話申込
＊各会場1週間前までにお申し込みください。

＜お問合せ先＞ 天草市役所 高齢者支援課 包括ケア推進係
☎ 24-8864（平日 8時30分～17時15分）