

参加者募集

こころとからだ においしい時間

自分のための栄養講座

- ◆対象 市民の方（ 65歳以上により適した内容です。）
- ◆日時等 ①令和7年11月18日（火）10時～13時
健康長寿センター
②令和7年12月 8日（月）10時～13時
稲村公民館
 同じ内容で2回開催しますので選択してください。
- ◆定員 各回16人
- ◆内容 講話：「フレイル予防について」
調理実習：秋のドライカレー、温野菜 等
- ◆持ち物 参加費400円、エプロン、三角巾、筆記用具
- ◆申込み 下記事務局 ◆申込締切 11月5日（水）
- ◆その他 日本食生活協会が推進するヘルスサポーター養成講座を兼ねています。

私たち、地域の
「食生活改善推進員」
が担当します



【市食生活改善推進員協議会事務局】

那須塩原市健康増進課

TEL 0287-63-1100

FAX 0287-63-1284

（講座名、氏名、住所、電話番号を御記入ください）

メール

kenkouzoushin@city.nasusushiobara.tochigi.jp