

# 令和6年度 健口栄養教室のご案内

対象者 65歳以上の人で、自分で会場に来られる人

日 程 毎月第2木曜日

時 間 9時30分～12時00分

場 所 町健康福祉センター 栄養指導室

参加費 1回につき500円(調理実習食材費)

持参物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物、参加費、(持ち帰り容器)

要予約

## 【実施日】

4月11日 (木) InBody測定	5月9日 (木)	6月13日 (木)	7月11日 (木) 歯科口腔	8月8日 (木)	9月12日 (木)
10月10日 (木)	11月14日 (木)	12月12日 (木)	1月9日 (木)	2月13日 (木)	3月13日 (木) 歯科口腔

## 【内容】

- ◆管理栄養士による健康づくり講話
  - ◆自宅でできる軽体操の紹介
  - ◆季節の献立を用いた調理実習
  - ◆歯科衛生士による「口腔講話・個別相談」  
年2回(7月・3月)予定
- 健康について一緒に学びましょう。  
1度だけの参加もできます。お気軽にご参加ください。



【連絡先】 (株)大木町健康づくり公社

健康棟携帯 担当 阿南

080-8553-9466

火～土曜 : 10時～21時  
日曜 祝 : 10時～18時  
月曜 : 休館

