

# 介護予防教室開催のお知らせ

平成 28 年 10 月 吉日

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

10 月の介護予防教室は食事について 2 つの教室の開催を予定しております。

日頃からどのような食事を取ればいいのか悩んだことはありませんか？栄養バランスがとれた食事について学びましょう。そして、季節の食材を用いて不足しがちな栄養素を補える料理を皆で作りましょう。多くの方の参加をお待ちしております。

日時	<b>10 月 12 日(水)</b> <b>10:00~11:30</b>
場所	松代公民館 講義室 1
内容	「健康寿命を支える食事 その1」 ～バランスの良い食事を知ろう～ ・栄養バランスがとれた食事について学ぶ。 ・高齢者の食生活の特徴について学ぶ。
講師	栄養士 清水 麻奈 (長野松代総合病院)

【申込先】 前日までに、下記窓口もしくはお電話にてお申し込み下さい。

**長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院**

**電話:278-2058**

\*駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は長野松代総合病院の第 3 駐車場におとめください。