



介護予防教室開催のお知らせ



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、食事についての教室を予定しております。

日頃からどのような食事を取ればからだにいいのか悩んだことはありませんか？
栄養バランスの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しましょう。

**※10月開催の2回目 10/25は、定員20名とさせていただきます
準備の都合上、10/11までに申込みをお願いします**

日時	10月11日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	コレステロールが高いと言われたら その1 ・コレステロールの働きについて。 ・脂質異常症について学ぶ。 *参加費は無料です。
講師	管理栄養士 腰原 裕之 (長野松代総合病院)

【お申し込み先】

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
長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。



「認知症 学んで増した 笑顔と会話」

平成28年度認知症啓発標語入選作品 柳沢 清子さん作