



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しましょう。

**※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25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2 ・脂質異常症の食事について。 ・食物繊維たっぷりの料理を調理する。 *10月11日までに申込みが必要です *当日、食材費200円をいただきます *持ち物：エプロン、三角巾、お手拭
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