



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学びます。

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。

日時	10月10日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	食事から学ぶ その1 講義 ・食生活からフレイル・サルコペニアを予防しましょう。 ・申込み不要 ・参加費無料
講師	管理栄養士 倉嶋 麻衣 (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。

「助け合い 支えて見守る 認知症」

平成29年度認知症啓発標語入選作品 原山 法大さん作

