

元気をつくる食生活講座

元気な身体を保つためには、栄養バランスを意識した生活が大切です。丈夫な身体づくりのための秘訣をお伝えします。



内 容	栄養や食事に関する講話　＜講師：管理栄養士＞ ・フレイルとは？　・バランスの良い食事とは？ ・メタボ対策から低栄養予防も大切に ・簡単で手軽なレシピ　・調理の工夫	
 こんな方にオススメ！	☐ 体重が減少したり、食欲があまりない・・・ ☐ 手軽に作れる献立を知りたい ☐ バランスの良いお惣菜の選び方を知りたい 自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪  	
開催日	時 間	会 場
9 月 16 日（水）	10:30～11:30	イオンタウン塩釜 2 階　マリンプラザ内 （海岸通 15 番 100 号）
11 月 25 日（水）	10:30～11:30	ふれあいエスプ塩釜 学習室 1 （東玉川町 9 番 1 号）
申込・問合せ先	塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 塩竈市本町 1 番 1 号（壱番館庁舎 1 階） TEL:022-364-1204 FAX:022-366-7167  申込フォームはこちら▲	

※お申込みは、上記の申込フォームへ入力してください。

または下記欄を記入し、高齢福祉課窓口へ持参、電話、FAX でお申込みください。

記入欄 申込	氏 名 (連絡先)	(TEL: — —)		
	希望日に○	9 月 16 日 (水) ・ 11 月 25 日 (水)		
	年 齢	歳	性別に○	男性 ・ 女性