



元気な身体を作る知恵“食育”を学んで

健康ライフめざそう



日頃よりバランス食生活が大事ですが、

今こそ、“より免疫カアップやフレイルに負けない元気な身体を作るため”

楽しく学んで見ませんか。

5月に、緊急事態宣言延長により中止となっていました「食育講座」を再度企画致しました。

御友人の皆様と共に、お声かけお誘い合わせの上、ご参加下さい。

記

日時 : 8月3日(火) 13:30~15:00 (受付13:10より)

会場 : 総合福祉保健センター 多目的ホール

講座 : 「自立した暮らしを支える食生活」 ~手軽でおいしく、健康に~

講師 : 深澤 譲 先生 兵庫栄養調理製菓専門学校 校長代行

(健康ひょうご21県民運動 健康マイプラン実践講座 講師)

参加対象: いずみ会員及び市民の皆様

参加費 : 無料

参加申込み〆切: 7/23(金)

参加申込・問い合わせ(TEL・Fax)

: 三田市いずみ会(食生活改善推進員協議会)下記へ氏名・連絡先をお伝えください

宮国(559-1740)・新谷(564-5523)

持ち物 : 筆記用具・飲み物

参加者予防対応 : マスク着用。自宅で検温の上、発熱・倦怠感等の体調不良の症状がある方は、参加を控えて下さい。

会場予防対応 : 会場入り口にて手指の消毒。参加者数は会場定員の1/2。座席の間隔を空ける。換気をする。参加者名簿の保管、等。ご協力下さい。

