

栄養講座

(シリーズ全5回)

1回目 「腸を元気に!!」

～健康のヒケツは快食・快眠・快○にあり～

日時 令和7年1月28日(火) 13:30～15:00

場所 2階 研修室

対象 障害のある方、家族、関係者

定員 各回40名程度(1回の参加でも可能です)

費用 無料

講師 管理栄養士 井川 聡子氏

(茨城キリスト教大学 名誉教授)

詳しい内容は裏面にあります

栄 養 講 座

(シリーズ全5回)

2回目 「骨の健康に必要な栄養素とは？」

～強くて質の良い骨をつくる食品選びのポイント～

日時 令和7年3月11日(火) 13:30～15:00

場所 2階 研修室

対象 障害のある方、家族、関係者

定員 各回40名程度(1回の参加でも可能です)

費用 無料

講師 管理栄養士 井川 聡子氏

(茨城キリスト教大学 名誉教授) 詳しい内容は裏面にあります

1回目

令和7年1月28日（火）
13：30～15：00

「腸を元気に！！」
～健康のヒケツは快食・快眠・快〇にあり～

2回目

令和7年3月11日（火）
13：30～15：00

「骨の健康に必要な栄養とは？」
～強くて質の良い骨をつくる食品選びのポイント～

3回目

令和7年5月予定

「もっとしっかり野菜を摂ろう！！」
～元気アップで生活も仕事も生き生きと～

4回目

令和7年7月予定

「食と健康」
～しっかり食べて元気で100歳を迎えよう～

5回目

令和7年9月予定

「防災食」
～ 災害から心身の健康を守る備えと実践のポイント ～

申込は TEL 842-2525 または 1階事務室まで