

食事をしながら健康教室 のご案内

この教室では各月のテーマにあわせたお食事を実際に食べていただきながら、健康に関する情報や、調理の工夫など学んでいただける健康教室を開催いたします



ちょっとした
事で食事が
変わるな！



【各月のテーマ】

●2019年
11月29日 (金)

「高血圧症の予防」

～取り入れよう!! 減塩習慣～

●2020年
2月28日 (金)

「シニア世代の食事と栄養」

～筋力低下と骨粗しょう症予防のために～

参加費

700円 (税込・食事代込)

会場

当院2階 第一会議室

時間

11:45～13:30頃 (受付11:30～)

定員

28名

完全予約制 10月17日(木)～予約開始

【予約申込】 0739-26-7065 (電話予約のみ)

受付時間 10:00～15:00 (平日のみ)