

第 37 回



みずちゅうカラダの 健康講座



お問い合わせ



086-444-3311(代表)

担当：窪田^{くぼた}・馬生^{ばしょう}まで

講演テーマ

食欲の秋！

～長寿の健康を維持するために～



秋といえば、食欲の秋です。ついつい食事量が増えてしまったり、好きなものばかり食べてしまいがちです。しかし、健康で長生きするためには栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。今回の講演では、健康を維持するための食事のとり方について紹介します。

日時

2018年 10月 20日 (土)

13時 00分 から(約 1 時間程度)

健

康

第

一



会場

水島中央病院 3階青葉ホール

対象

市民の皆さん

講師

管理栄養士 ^{かわい}河合 ^{みずほ}瑞歩

みなさん一緒に
勉強しましょう！



参加について できるだけ事前の申込みをお願いします。

申込み方法

チラシの参加申込書に必要事項を記入の上、切り放して総合受付までお渡してください。
また、FAX(086-446-0993)や電話(086-444-3311)での申込みも行っています。