

高齢者向け 栄養満点！



簡単・便通を良くする食事

高齢者向けのお食事作り

健康な体づくり 「おなかの調子を整えよう！」

講師 管理栄養士 村松里美

★高齢者の低栄養予防のために1日に取りたい食品の種類と摂取量はどの位？

★便秘予防のための食生活ってどんなもの？

いつまでも元気で暮らせるために管理栄養士が考えた、

「便通を良くする、簡単レシピ」を学びませんか？

高齢者の方が居る家族やヘルパーさん、健康興味がある方、誰でも参加できます。

※ 調理実習はございません。講義と試食です

日程 平成30年11月17日（土）

時間 午前10時00分～午後12時00分

会場 はつらつセンター豊玉 2階調理室

練馬区豊玉中3-3-12 ※駐車場はございません

講師 管理栄養士 村松里美

定員 15名 程度

準備の都合上、事前にお申込をお願いします

問い合わせ先 豊玉デイサービスセンター

電話 03-3993-1341

担当：廣・杉浦