

練馬区出張型街かどケアカフェ



おとなの食育講座



コロナ禍で、急に体重が増えてしまったり。
運動不足で筋力が弱ってしまったりする人が増えています。
そんな今、自分の食事を見直してみませんか？

「そのまんま料理カード」
を使ってゲーム感覚で、栄養について考える講座です。



日時：2月14日(月)14時～14時45分

場所：向山地域集会所

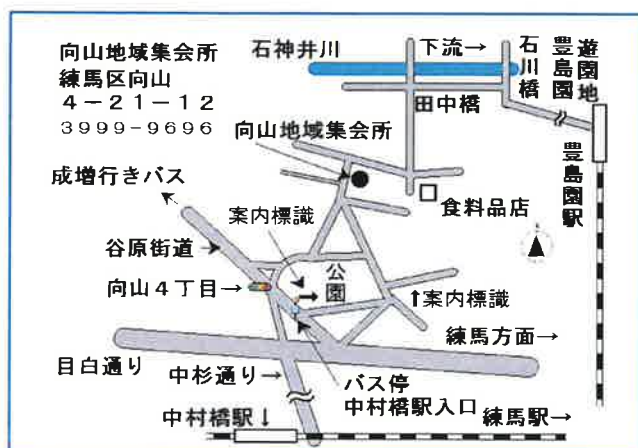
定員6名

講師：ウエルシア薬局 薬剤師

2月1日より事前申し込み制

*当日は健康チェックを行います。当日の検温が37.0以上、
風邪症状などがある場合も、参加をご遠慮頂くことがあります。

*マスク着用・水分の準備のご協力をお願い致します。



☆問い合わせ・申し込み☆

練馬地域包括支援センター

松本・中野・岡本

☎：03-5984-1706

