



# 介護予防教室開催のお知らせ

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

10月の介護予防教室は食事について学びます。

日頃からどのような食事を取れば、からだにいいのか悩んだことはありませんか？  
栄養バランスがとれた食事について学びましょう。そして、季節の食材を用いて不足しがちな栄養素を補える料理を皆で作しましょう。

**※定員 20名とさせていただきます**

**準備の都合上 10/17 までに申込みをお願いします**

日時	<b>10月24日(水)</b> <b>10:00~11:30</b>
場所	松代公民館 講義室 1
内容	<b>食事から学ぶ その2</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">調理</span>  ・たんぱく質、カルシウムなど不足しがちな栄養素を補える料理を調理しましょう。  ・申込み締め切り：10月10日(水) ・参加費：200円 ・持ち物：エプロン、三角巾、お手拭
講師	管理栄養士 倉嶋 麻衣 (長野松代総合病院)

【お申し込み先】

**長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院**

**電話:278-2058**

\*駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は  
長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

「助け合い 支えて見守る 認知症」

平成29年度認知症啓発標語入選作品 原山 法大さん作

