

住民自治協議会・健康福祉部会では「健康講座」として「気づけば変わる！あなたの食事！食生活講座」を企画しました。食生活を見直すことで毎日の献立のヒントにしませんか？男性の参加もお待ちしております。



気づけば変わる？！あなたの食事 食生活講座

なかなか見直す機会のない食生活。この講座では食習慣をチェックして自分の普段の食生活を見直し、栄養士さんからアドバイスをもらいます。

気づくことで、これからの食事が変わります。食事から健康を作っていきましょう。

日時 **1月30日（水）**
午後**1時30分**～午後**3時**

場所 **安茂里公民館 2階 集会室**

講師 **長野県健康づくり事業団 栄養士**

持ち物 **筆記用具、電卓**

参加費 **無料**

申込み **1月23日（水）**までにお申し込みください。



お問合せ・お申込み

安茂里地区住民自治協議会 健康福祉部会（担当 丸山、坂戸）

長野市大字安茂里1777-1 電話：FAX 266-0527