

ご飯がもっと美味しく食べられる！



2回で学ぶ



けんこう

食と健口のお話し

毎日おいしいお食事がしたいですね？

フッシングのポイントや、むせにくい食べ方、

正しい栄養の摂り方などを楽しく勉強します。

日時：**1月15日（火）・1月29日（火）（2回）**

共に 10:00～11:30

場所：青南いきいきプラザ 集会室 BC

対象：60 歳以上の港区民の方 定員：10 名（申込順）

申込：12月21日（金）～1月8日（火）

参加費用：100 円（材料費）、

※キャンセルは 1 週間前まで。それ以後はご返金できません。

講師：管理栄養士 片山伸江

歯科衛生士 青木佳子・佐藤弘美



青南いきいきプラザ 3423-4920