

元気アップ教室 ～栄養講座～

参加費 無料！

12月テーマは

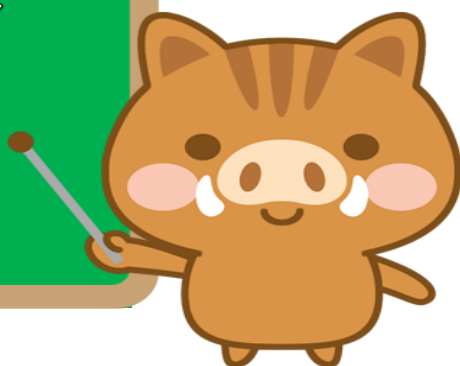
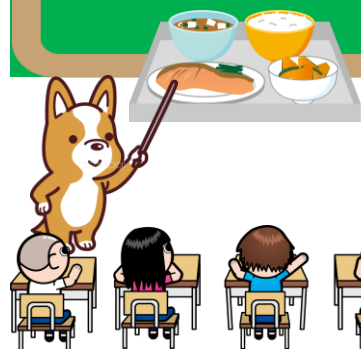
「知って得する！冬野菜の賢い食べ方」

～今よりもっとおいしく！

もっと栄養を取り込もう！～

食べ方の工夫や、調理方法、
レシピも一緒にご紹介いたします。

管理栄養士 葉迫



元気、健康な体は食事から！

管理栄養士さんが
生涯現役でいる為の秘訣を教えます！

定 員：25名

日 時：2023年12月13日（水）
10時00分～11時00分（60分）

対象者：八千代市在住・在勤の60歳以上の方
※年齢確認の身分証明証が必要となります。

八千代市ふれあいプラザ