

元気アップ教室

～栄養講座～

今月のテーマ
「冬の体調管理のための食事」
～楽しく食べて元気はつらつ～

元気、健康な体を維持！

冬を乗り越えるための
食事をお伝えします！

管理栄養士



参加費 無料！

定 員：25名

日 時：2025年12月10日（水）
10時00分～11時00分（60分）

対象者：八千代市在住・在勤の方

※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

