

# 元気アップ教室

## ～栄養講座～

今月のテーマ  
「春の体調管理の為の食事」  
～楽しく食べて元気はつらつ～

元気、健康な体を維持！

暖かくなる季節を迎える為の  
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：2026年3月25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

