

脳活サークル 11 月定例会

シニアに優しい「健康食教室」

— 講演と調理実習 —

1. 日時：11 月 13 日（火）9 時 30 分～12 時 30 分

2. 場所：保健センター：3 階

講話：9：30～10：30 3 階 304 会議室

調理実習：10：30～12：30 3 階 調理室

3. 講師：村野まゆみ氏（管理栄養士）

4. 内容：講演 「健康寿命を延ばす食生活」 ～認知症を予防する～

調理実習 所沢の食材を使用し、男性でも簡単に作れて美味しい料理

5. 会費：500 円（調理実習の材料費）

6. 定員：30 名

7. 申し込み締め切り：10 月 31 日（水）

8. 持ち物：エプロン、三角巾 or バンダナ、お手拭き or ハンカチ

9. 保健センター案内 所沢市上安松 1224-1 ☎ 04-2991-1811



★バス利用

ところバス「保健センター」下車

西武バス「市民医療センター入口」下車

★お車の方はお近くの方を誘い合って、
相乗りでお越し下さい。

10. 申込み・問合せ先：

薄井文子 090-5787-6410

斎藤博子 090-8175-2687

上原明美 090-3876-8010