

2023年度(令和5年度) シニアのための栄養教室 日程表

2023年4月1日現在

加齢などにより、小食や偏りがちになるシニアの方の食事。テーマに沿ってシニアの方の生活や健康を考え、骨粗鬆症や脳の健康と栄養など、要介護状態になることを予防する内容を、管理栄養士がわかりやすくお話しします。



対 象：市内在住の65歳以上の方。

定 員：各コース20人(抽選)

コース	日程	時間	会 場	テーマ	申込受付期間
1	5月16日(火)	10時~11時30分	大津コミュニティセンター 学習室5・6	骨と体のすこやか栄養教室	4/1~5/1
2	6月13日(火)	10時~11時30分	ウェルシティ市民プラザ5階 第2学習室	脳と体のいきいき栄養教室	5/1~5/29
3	8月9日(水)	10時~11時30分	大津コミュニティセンター 学習室5・6	楽しく食べるためのはつらつ栄養講座	7/1~7/25
4	9月22日(金)	10時~11時30分	ウェルシティ市民プラザ5階 第2学習室	骨と体のすこやか栄養教室	8/1~9/7
5	10月13日(金)	10時~11時30分	大津コミュニティセンター 学習室5・6	脳と体のいきいき栄養教室	9/1~9/28
6	11月20日(月)	10時~11時30分	ウェルシティ市民プラザ5階 第2学習室	楽しく食べるためのはつらつ栄養講座	10/1~11/5
7	12月21日(木)	10時~11時30分	大津コミュニティセンター 学習室5・6	骨と体のすこやか栄養教室	11/1~12/6
8	令和6年2月20日(火)	10時~11時30分	ウェルシティ市民プラザ5階 第2学習室	脳と体のいきいき栄養教室	1/4~2/5

(受付開始:9時50分~)

担当：健康部 健康増進課 介護予防担当

電話：046-822-8135

FAX:046-822-4302

※お申込みはコールセンター(電話046-822-2500、FAX046-822-2539)かネット申込で。