

見直そう！私の食生活

～栄養・食中毒について～



栄養・食生活は私たちの健康に大きく影響し、不摂生な食生活は多くの疾患の原因にもなります。



この時期、食中毒にも気をつけたいものです。



健康を維持するために、食生活を見直してみませんか？

日時

8月20日(土)

10時～12時

無料

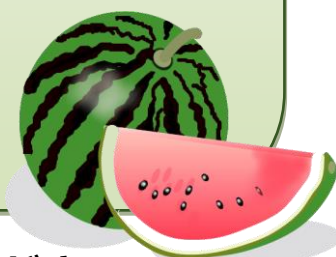
場所

コスモスタセコホール

住所：長野県長野市小島田町 449

講師

管理栄養士



*準備の都合上、できるだけ事前にお申し込みください。

■お申込み・問い合わせ先■

長野市地域包括支援センターコスモス 電話 026-284-2166

平成 28 年度 介護者教室・介護予防教室（予定）

日	内 容	講 師
9 月 10 日(土)	認知症を防ぐには？	看護師
10 月 15 日(土)	認知症サポーター養成講座	松代オレンジキャラバン 様
11 月 16 日(水) 15:00~	元気で歩こう！	久米田秀光 先生 (くめた整形外科クリニック)
12 月	転倒予防教室	リハビリスタッフ
平成 29 年 1 月	介護者の集い	グループホーム ホーム長
3 月	体験しよう！音楽療法	音楽療法士

【費用】すべて無料

【申込み：問い合わせ先】長野市地域包括支援センターコスモス TEL026-284-2166

お知らせ

1. 資料、会場準備等の都合上、なるべくお申込み下さい。
2. 悪天候(台風・大雪等)により、やむを得ず教室を中止とさせていただく場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きしますが、それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。
3. 日時、内容、会場、講師等、都合により変更になる場合がありますので、毎月のチラシをご確認いただくか、当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

～会場 ごあんない～

🚗 路線バス (バス停) でお越しの方

*松代線(長野駅→松代高校)

「小島田バス停」下車、徒歩 約 4 分

*松代線(松代高校→県庁前)

「コスモスバス停」下車、徒歩 約 6 分

外 観



介護予防教室・介護者教室 会場ごあんない

