

食べる力を鍛えよう

～栄養～



毎日の食事、楽しく食べていますか？
バランスよく食べていますか？

申込み：必要
参加無料

元気で長生きするために『楽しく！美味しく！』食事をするためのお話をします。たくさんのご参加お待ちしております。



日時

10月10日(木)
14時30分～16時00分

場所

コスモスタせこホール
住所：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。

■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

☎284-2166 (有線：6666)

変更になることもありますので、
お気軽にお問い合わせください。

令和元年度 介護教室（予定）

日時	内 容(タイトルは仮)	講 師
11月16日(土)	脳と体をきたえよう	健康運動指導士等
12月14日(土)	体を使って認知症予防	健康運動指導士
1月18日(土)	入所施設について知ろう	地域連携室職員
3月14日(土)	音楽療法	音楽療法士

【費用】すべて無料 【時間】10時～12時頃（10月除く） 【場所】コスモステセこホール

【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 TEL284-2166

お
し
り

1. 資料、会場準備等の都合上、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



〒381-2212 長野市小島田町 449