

参加無料

気になる！

『糖質と塩分の 身体に美味しい話』

「カロリーオフ」「糖質ゼロ」「減塩」「無糖」…

お店に並ぶ商品表示、最近とても気になりませんか。

人生100年時代、きっとあなたの未来の体を作るのは、今のあなたの食事です。さっそく年齢・体重に合った基礎代謝量をもとに、今日から心がけて参りましょう。7月に磯辺公民館で好評だった同講座のアンコール講演です。学生に戻った気持ちで、普段なかなか聞けない看護栄養学の先生のお話を、当館の男性料理サークルの皆さんといっしょに聞いてみませんか。

日 程： 令和6年 3月6日 (水)

13:30～15:30

場 所： 椿森公民館 2階集会室

定 員： 成人20名（および公民館定期団体クッキングJJ）

※申込多数の場合抽選。

講 師： 淑徳大学看護栄養学部 准教授 ^{ささべ} 雀部 沙絵 先生

持ち物： 筆記用具、飲み物各自

申 込： 2月15日までに電話、Eメールで。

抽選後、数日中に結果をお知らせします。

（電話申込の場合当選者のみに通知）

【必要事項】 ①講座名 ②氏名（ふりがな）③電話番号

④居住区町名 ⑤年代



申込・お問い合わせ：

椿森公民館 ☎043-254-0085 ✉oubo.tsubakimori@ccllf.jp

年末年始以外年中無休（窓口は9時～17時）