

# 暑さに負けない体づくり ～食事でフレイル予防～



日頃から栄養バランスの整った食事をしていますか？

熱中症や生活習慣病にならないために、バランスの整った栄養の摂り方を学びます。

体の外側だけでなく、内側からも健康を目指しましょう！

**開催日時：令和7年5月21日（水） 10：00～11：30**

開催場所：誉田公民館 1階 会議室

定員：先着15名

対象：成人

費用：無料



申込期間：令和7年4月2日（火）～ ※定員に達し次第終了

申込方法：窓口もしくは電話、メール（窓口・電話での受付時間 9：00～17：00）

※QRコードからもお申込可能です。

申込先・お問い合わせ：誉田公民館（043-291-1512）



メールアドレス（oubo.honda@ccllf.jp）

-----キリトリ-----

暑さに負けない体づくり ～食事でフレイル予防～ 申込書

フリガナ		年 齢	65歳 未満 ・ 以上
氏 名		性 別	男 ・ 女
住 所	緑区 中央区 花見川区 稲毛区 若葉区 美浜区 市外		
電話番号	— —		