



# 栄養講座

いきいきした貴方でいてほしいから  
ちょっと実行ずっと健康！  
食は一生のパートナー  
食事力を高めて健康長寿！！

日時：2月13日 火曜日  
14：00～15：00

場所：赤坂いきいきプラザ  
敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：20名（申込順）

申込：1月25日(金)～2月13日(火)  
窓口又は電話にて受付いたします。

講師：管理栄養士 片山伸江先生