

健康寿命延長のための食生活

第1弾(講座)

食生活は大丈夫？



からだの仕組みを知る

☆第1弾・2弾・3弾すべての受講をお勧めします！

日時：11月19日(土) 10:00~11:30

場所：講習室C

対象：60歳以上の港区民

定員：15名(抽選)

費用：無料

申込：10月31日(月)~11月6日(日)

窓口又は電話にて受付いたします

第2弾：1月21日(土)
ソフトフードの気軽な調理例
と試食体験

第3弾：3月4日(土)
市販の食品で簡単バランス食
つくりと試食体験



講師：岡 仁(管理栄養士)

国立病院(現：独立行政法人国立病院機構)にて
40年勤務。

小児/アレルギー疾患/がん/アルコール症などの専
門機関(病院)を含め、各施設でのべ18,000名
の患者さんへの栄養食事指導に従事。