

ご飯がもっと美味しく食べられる！



2回で学ぶ



けんこう

食と健口のお話し

毎日おいしいお食事がしたいですね？

フラッシングのポイントや、むせにくい食べ方、

正しい栄養の摂り方などを楽しくお勉強します。

日時：**1月15日(火)・1月29日(火)(2回)**

共に 10:00～11:30

場所：青南いきいきプラザ 集会室 BC

対象：60歳以上の港区民の方 定員：10名(申込順)

申込：12月21日(金)～1月8日(火)

参加費用：100円(材料費)、

※キャンセルは1週間前まで。それ以後はご返金できません。

講師：管理栄養士 片山伸江

歯科衛生士 青木佳子・佐藤弘美



青南いきいきプラザ 3423-4920