



元気な身体は日々の食事から! 必要な栄養と生活習慣を知って、 コロナ禍を乗り切ろう









新型コロナウイルス感染症がもたらした様々な事象により、不安な日々が続いています。

体調不良や免疫力の低下など、『食』の観点で基礎的な健康知識について学び、これからの毎日を、心も身体も健やかに過ごせるよう努力しましょう!



日時：12月2日・9日・16日 各木曜
午前10時～11時30分（全3回）

-  対象：区内在住、在勤、在学の方
-  講師：管理栄養士 田口道子氏
-  会場：滝野川文化センター 第1学習室
-  参加費：無料
-  定員：20名（抽選）
-  申込方法：はがき、FAX（講座名、氏名、年齢、住所、電話番号を記入）、電話または窓口にて11月18日（木）までに
※消せるボールペンはご使用にならないようお願いいたします。



【お申込・お問い合わせ先】

滝野川文化センター（月曜・祝日休館）

〒114-0024 北区西ケ原1-23-3

TEL：03-5394-1230/FAX：03-5394-1231