

介護者のつどい

高齢期の栄養について & 茶話会

「最近、体重が変わらないから大丈夫」と思っていない
せんか? 「しっかり食べて脳を守る」をテーマに
管理栄養士と看護師が毎日の食事について
分かりやすくお話します
普段の食事をあらためて見直し
健康を守る食べ方を一緒に
考えてみませんか。

9/30 水
13:30~
15:00

参加費
無料

内 容：第1部 高齢期の栄養について～しっかり食べて脳を守る新栄養習慣～

【講師】リハビリフィットネスUmichefs 生活相談員：深瀬愛氏

管理栄養士：徳久のり子氏

看護師：岡本瑞季氏

第2部 ほっと一息 茶話会

場 所：霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール1

定 員：20名（先着順）

対 象：介護をしている方・介護をしていた方・興味のある方

持ち物：室内履き・水分補給の飲み物

申込み：8月26日（水）～9月29日（火） 電話・窓口・公式LINEにてご予約ください

■ お問い合わせ ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

☎045-920-0666

横浜市緑区霧が丘3-23 担当：福田

詳しくは、ホームページをご覧ください

<https://www.foryou.or.jp/corp4/kirigaokahoukatu/>

※車・バイクでの来館はご遠慮ください



■ LINE公式アカウント ■

霧が丘地域ケアプラザ
のLINE公式アカウント

を運用中です！講座の
お申し込みも簡単、便利♪

ぜひお友達登録をお願いいたします。

