

# 健康食を食べよう！

日時 7月12日(木) 11:00~12:00  
場所 せたがやがやがや館3階 アルトマーシ  
講師 小手 愛弥子

(株式会社オーエンス 管理栄養士)

参加費 1,500円  
対象 高校生以上  
定員 20名



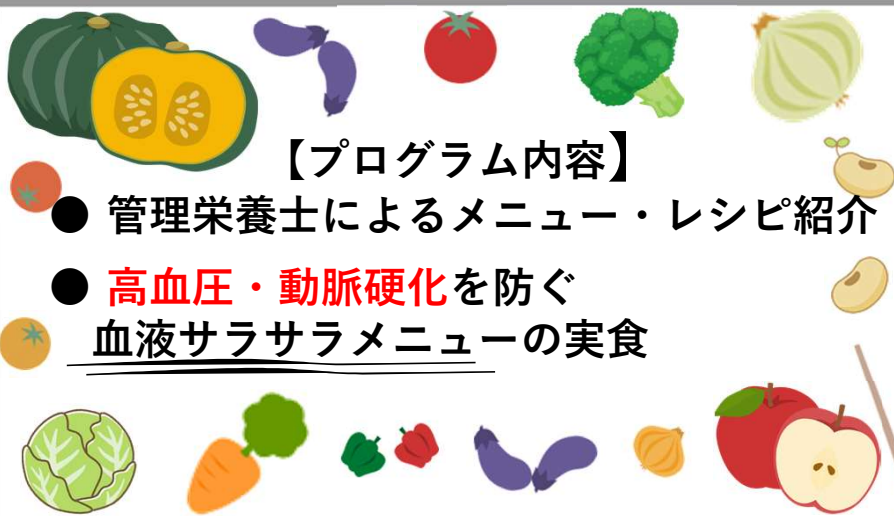
高齢者を対象とした食についての知識を学びます

## 申込み・問合せ

事前に電話か3階受付でお申し込みください

電話 03-6450-7908 (9:00~22:00休館日:第3日曜)

申し込み期限7月9日(月)



### 【プログラム内容】

- 管理栄養士によるメニュー・レシピ紹介
- 高血圧・動脈硬化を防ぐ  
血液サラサラメニューの実食

おいしく

楽しく

健康に