

何を食べたらいいのかな？

～健康寿命を延ばす食生活～

健康に過ごす基本は毎日の食事にあります。今回の講座では、おいしく楽しく食べることはもちろん、生活様式にあった食事の仕方について学びます。健康寿命を延ばすための食生活を見直してみましょう。

- 日 時 5月27日(金) 10:00～11:30
- 会 場 とかちプラザ 2階 視聴覚室
- 講 師 管理栄養士 北村 和子氏

- 受講料 無料
- 定 員 50名(定員になり次第締め切ります)
- 申込み・問い合わせ

1講座毎に、商業労働課労働消費係へ、住所、氏名、電話番号を下記の方法で連絡ください。

- ・電話：0155-65-4132(直通)
- ・直接：商業労働課労働消費係（帯広市役所7階）

※お申込みいただいた個人情報は、状況により保健所等公的機関に提供される場合があります。

- 申込期間4月25日（月）～5月26日（木）

〈受講にあたってのお願い〉

- ① 当日、37.5度以上の発熱のある方、咳・咽頭痛・息苦しさ等の症状のある方は受講をお控えください。
- ② 会場に入場する前に、手指の消毒・マスクの着用をお願いいたします。

