事業受託：静岡県立大学（「ふじのくに」みらい共育センター（COC））
主催：静岡市（地域福祉共生センター「みなくる」）

～ シニア世代の ～

食育講座

若さを保つ食卓

みなくるカフェ

令和元年6月27日（木）14：00～15：30

難易度
★☆☆
（どなたでも）

講　師：青野　真奈美　（管理栄養士）

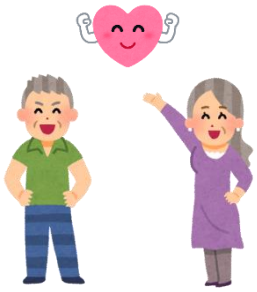
会　場：静岡市地域福祉共生センター「みなくる」地域交流スペース
（静岡市駿河区南八幡町３－１　**静岡市立南部図書館2階**）

対　象：おおむね65歳以上の人ならどなたでも　10名程度（申込順）

お申込：①「みなくる」の窓口に直接
②電話またはファックスで
TEL：054-201-9010　FAX：054-201-9020
（お名前・年齢・連絡先をお知らせください）

参加費無料

年齢を重ねるにつれて、私たちのからだは少しずつ変化していきます。
そんなシニア世代の、生活や食事のリズム、シニア世代が摂りたい
栄養について、管理栄養士がお話しします。
若さを保つための栄養の摂り方、食事の仕方など、素敵なヒントが
みつかりますよ！
お茶を飲みながら、気軽なおしゃべりも楽しみましょう。



※公共交通機関のご利用にご協力ください。

≪交通（バス）≫
・石田街道線　JR静岡駅南口：22番のりば「ダイワ中田三丁目ダイワハウス前」下車　徒歩5分
・みなみ線　中田経由　JR静岡駅南口：21番のりば「駿河区役所静岡新聞社前」下車　徒歩5分

きりとり

FAXの場合は、このまま送信してください。**FAX：054-201-9020**

令和元年6月27日　若さを保つ食卓　申込書		
フリガナ **お名前**		年齢　　才
連絡先	※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください	