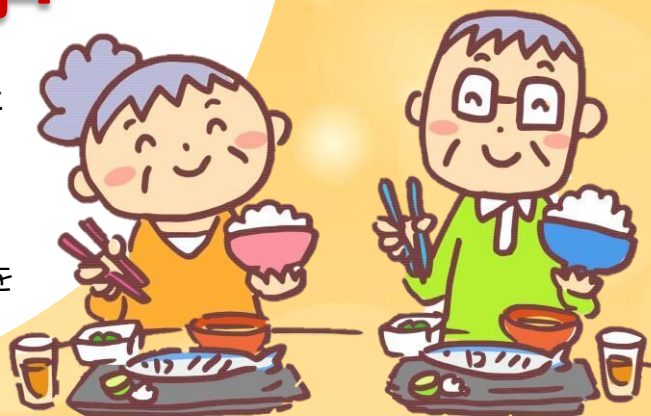


食べて元気！ 楽しく学ぶ 体に良い食事

無料

毎日の食事を見直し、バランスのとれた食事とは何かを楽しく学びませんか。

カフェテリア形式で食品サンプルを選んで、食事からとれる栄養バランスや塩分摂取量を知る体験ができます。



当日は、^{たいそせい}体組成(筋肉量・体脂肪率・体内年齢等)を計測します。

ご自分の体を知るきっかけづくりとして、本講座をご利用ください。

日時：11月1日(火) 13:30~15:00

会場：静岡市大里生涯学習センター 2階ホール

講師：合田 敏尚 氏 (静岡県立大学食品栄養科学部 特任教授)

対象：65歳以上の方 30人

会費：無料

持物：筆記用具、マスク、水分補給用の飲み物

申込：10/4(火)10:00~電話受付開始

静岡市大里生涯学習センター(☎283-1698)までお申し込みください。(申込順)

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日時、内容等を急遽変更する場合があります。
- ・当日はマスクを着用のうえご参加ください。
- ・講座当日に発熱、咳等の症状があるなど体調のすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。

【問合せ・申込み】

静岡市大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5

TEL:054-283-1698 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

