

11月1日より受付開始！

元気はつらつ生活講座

若さを保つ！

いきいき食生活

食品や健康の研究は日進月歩。過去に常識とされたものが今ではそうではないとされることもあります。フレイルや低糖質食、脂質の必要性など、高齢期の食生活にまつわる誤解や、機能性食品などの知識を学びます。

日 時：令和7年12月 9日（火）
13時30分～15時30分

会 場：勤労福祉会館 会議室（中）

講 師：志寒 浩二（介護福祉士）

定 員：30名（申込順）

費 用：無 料

申込方法：窓口および電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めに
キャンセルの連絡をお願いいたします。



申込み・問い合わせ：

練馬区立勤労福祉会館

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

（9：00～21：00）