

1月4日より受付開始！

健康・生きがい講座

健康な栄養、食生活で健康寿命を延ばそう！～カギは「糖質オフ食活」

人生100年時代を迎え、世の中はますます健康寿命の延伸を図ることが求められる。糖質オフ食生活で、健康寿命を延ばす体験をお話します。講座の中でステキな変化を見つけて下さい！

日時：令和8年 2月21日（土）

14時～16時

会場：勤労福祉会館 2階（会議室・大）

講師：金宮 正植（認知症予防支援相談士）

定員：30名（申込順）

費用：200円（資料代）



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します。

直前キャンセル、無断キャンセルのないようにお願いします。

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)