

～市民健康講座～

カラダは 食べた物からできている

健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか？元気な人生100年のカギとなる『栄養・運動・口腔ケア』についてお話します。
食事の栄養バランスチェック方法もご紹介します。



参加
無料

9月29日（月）10：30～11：45

場所：永守重信市民会館（向日市役所隣接）

講師：株式会社 明治 食育担当



参加申込は9月1日（月）からお電話で
中央公民館事業担当TEL 9 3 2 - 3 1 6 6
（土日祝を除く9:00～17:00）
または左のQRコードから応募フォームで
定員40名になり次第締め切り

