

# 西部老人福祉センター 市民講座

西部老人福祉センターで実施される講座をお知らせします。  
4月は食事についての講座で、健康な体で長生きするためにはどうすればいいのかを学んでいただきます。

講座名	栄養講座 『健康長寿の食事のポイント』
講師	中北薬品株式会社 管理栄養士 安江 宏美 氏
日にち	4月19日（金） 13：30～14：30
会場	ウエルフェア土岐 3階 西部老人福祉センター（土岐市下石町1060番地）
対象	土岐市在住の60歳以上の方（西部老人福祉センター利用者）
費用	無 料 ※西部老人福祉センター利用登録が必要です。（無料）

みなさんはバランスよく食事をとることはできていますか？今回の講座では、健康な体で長生きするために必要な栄養、食事の回数などのポイントをお教えします。  
健康長寿で元気に長生きできる体を目指しましょう！！



<お問合せ先>

〒509-5202 土岐市下石町1060番地 総合福祉センター・ウエルフェア土岐  
土岐市社会福祉協議会 （電話：57-6661 F A X：57-4611）