

# ハッピー栄養教室

毎日の食事をおいしく食べていますか？

食事は健康の基本です。

おいしく楽しく食べるコツを一緒に考えてみましょう。

## 日程と内容 【2回コース】

☆ 1回目 6月3日（水）午後1時30分～3時30分

『日頃の食事を見直そう』

1日どれだけ食べればいいのか？

1日に必要な食事の量について考えます。

一人一人にあった食事の量を考えましょう！



☆ 2回目 6月18日（木）午後1時30分～3時30分

『やっぱり気になる生活習慣病』



生活習慣病を防ぐには？悪化させないためには

どのような食生活が望ましいかを考えます。

市販食品の試食も行います。

場所 いきいきプラザ一番町 2階 多目的室

人数 定員 15名（予約制・申込順）

対象 65歳以上の千代田区民の方

1回目と2回目の  
開催曜日が  
異なります！

問合せ：社会福祉法人東京栄和会  
いきいきプラザ一番町  
TEL:3265-6311