

令和8年度第1回元気食講座

この夏を元気に
過ごすために
いつもの食事を
見直そう

7月11日 土曜日 13:30~15:30

アキシマエンス校舎棟 会議室 202

※駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

1. 講座

「夏を元気に過ごすコツ」と「熱中症の予防」

社会福祉法人同胞互助会 理事長 医師 蓮村 幸兌 先生

「元気に過ごす為の食事」、筋肉UP、免疫力UP

認定栄養ケア・ステーション愛全園 管理栄養士 川戸 由美先生

元気になる簡単レシピ例

認定栄養ケア・ステーション愛全園 管理栄養士 佐藤 良子先生

2. 講評

社会福祉法人同胞互助会 理事長 医師 蓮村 幸兌 先生

6月16日より申込開始
定員30名

※申込は7月10日15時まで

【申し込み方法】電話 または 市公式申し込みフォーム
昭島市介護福祉課地域包括ケア推進係
電話 042-544-5111(内線2148・2149)

