

第6回いきいきシニアセカンドライフ講座(栄養)

ごはんを守る 元気の秘訣

～介護と栄養のプロに聞く フレイル予防のヒント～

講師:管理栄養士 雨宮英子氏

(屏風ヶ浦地域ケアプラザ居宅介護支援事業所 主任介護支援専門員)

「最近たくさん食べれない」「お医者さんに注意されたけど...」
そんな小さな不安に応える講座です。

一緒に“元気を守る食べ方”を学んでみませんか？

管理栄養士＋主任ケアマネジャーである講師が、現場での
豊かな経験をもとに日々の食事のコツをお伝えします。

日 時:令和7年10月28日(火)13:30～15:00

場 所:屏風ヶ浦地域ケアプラザ
多目的ホール(定員20名)

参加費:無料

お申込み・お問合せはこちら

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

磯子区森4-1-17

9/28受付開始 TEL045-750-5411



お申込みはこちら
からもできます

※年代とお住まい
の地域をご入力
下さい

※いただいた個人
情報は本事業以
外には使用いた
しません