

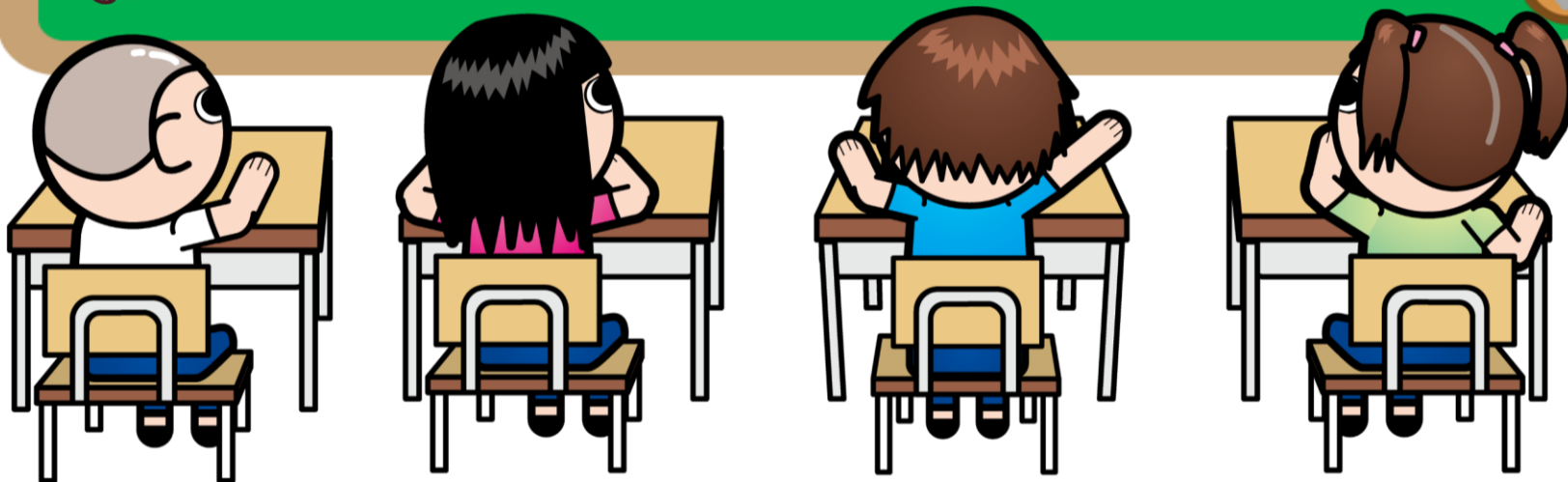
# 元気アップ教室 ～栄養講座～

今月のテーマ  
「冬の体調管理の為の食事法」  
～正しい胃腸ケア～

元気、健康な体は食事から！

冬を乗り越える為の  
食事法をお伝えします！

管理栄養士 葉迫



**参加費 無料!**

定員：25名

日時：2024年12月11日（水）  
10時00分～11時00分（60分）

対象者：八千代市在住・在勤の60歳以上の方

※年齢確認の身分証明証が必要となります。

八千代市ふれあいプラザ

