

「介護のこと」
一緒に勉強しませんか？

はまひるがお

てらこや (寺子屋)

【第1回】
6月1日 (土)
13:30～14:45

開催場所
特別養護老人ホーム
はまひるがお
(白子町古所5421-1)

これから摂るべき 栄養と運動の話

若い頃と違って、だんだんたくさん食事を食べたり、いっぱい運動が出来なくなってくる…。だからこそ、必要な栄養をきちんと摂って、適度な運動を勉強しませんか？

栄養士・パーソナルトレーナーであり、町内でダイエットサロンを経営する専門家の方にお話を伺います。

参加費：無料

【お申し込み方法】 ※人数把握の為、事前にお申し込みが必要です。
電話：0475-30-2755 (9:00～17:00 土日もOKです)
法人HP：「特別養護老人ホームはまひるがお」で検索



こちらのQRコードから、お申し込みページへ！

お問い合わせ：
デイサービスセンターはまひるがお
TEL：0475-30-2755
(平日8:30～17:30)