

# 高齢者講演会のお知らせ

## 健康づくりのための栄養

～止められる老化のポイント・必要な栄養素を知る～

若さを保つためには食事から！食を通じて体内から若々しく健康を保つためにはどんなことが大切なのでしょう？

日時： 10月11日(水)

13:30～15:30



会場：花見川いきいきセンター 集会室

講師：明治安田生命保険相互会社

参加費：無料

対象者：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：25名(先着順・要申込)

参加方法：9月27日(水)9:30より受付を開始します。

花見川いきいきセンターに直接、または

お電話にてお申込み下さい。

【お問い合わせ先】花見川いきいきセンター

(千葉市花見川区花見川9-1 花見川団地内 交番のとなり)

電話 043(286)8030

