



るもい健康の駅

マンスリー健康講話



高齢期の健康的な食事について

日時

令和8年 3月5日(木)

13:00~14:00

会場

るもい健康の駅 ホール



定員

20名 (要事前申込み)

費用

無料

講師

留萌市市民健康部保健医療課
保健指導第1係

管理栄養士 門脇 日奈 氏

食事によって栄養を摂ることは健康づくりの柱です。身近な栄養について専門家の知識と知恵で親切に指導してくれるのが国家資格の管理栄養士です。今回は留萌市の管理栄養士 門脇氏より高齢期に特に大切な栄養や摂り方のコツを教えてください。

聞き逃せないポイントをわかりやすく教えてください。

毎日の生活にすぐに役立つ知恵が満載です。

お問合せ・お申込み



TEL 43-8121

るもい健康の駅

