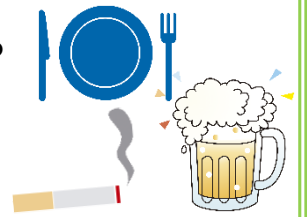


2026年(令和8年)

クックデリ認定栄養ケア・ステーション 自分で守る生活習慣

生活習慣病には高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満症などがあり、食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒など毎日の生活習慣が深く関わっています。日々の生活の積み重ねが大切です。原因や特徴を知って予防と対策を学びましょう！
☆生活習慣病対策体操や〇×クイズも行います☆



【日 時】 **11**月**12**日(**木**)

午後**1**時**45**分～**3**時

【場 所】 西区老人福祉センター1階ホール

【講 師】 クックデリ株式会社

ただいま受付中！

【定 員】 市内在住60歳以上の方**30**名(先着順)

【申込み】 開館日の午前10時～午後5時 【持ち物】

(電話または来館・本人に限ります)

水分補給の飲み物

コーヒーサロン

☆午後1時30分～3時30分

☆場所:デイルーム

☆飲物(お菓子付き)50円



【同時開催】

スマホ勉強会
包括出張相談会
クックデリ栄養相談会

【問合せ】 西区老人福祉センター

西区本田3-7-2 電話06-6582-9552