

# 食を考えよう(得)教室のご案内

予防は、最大の健康対策です。いくつになっても健康でいきいきと、生涯を自立して暮らしていけるよう、「食べること」をテーマにした教室を開催します。

## 【内容・日時】

① 平成27年11月11日(水)

「食事は健康づくりの基本」

② 平成27年11月19日(木)

「健康度を知り食事の見直しを」

③ 平成27年11月24日(火)

「元気・いきいき食事計画」

いずれも 午後1時30分から3時

【場 所】 鷺山公民館(岐阜市鷺山北町9番12号)

2階ホール

【対 象】 概ね65歳以上の高齢者及びご家族

【定 員】 20名 【参加料】 無料

【申込先】 岐阜市社会福祉協議会までお電話でお申込みください。

電話 255-5511

【締 切】 11月4日(水)

