

第34回

どなたでも
参加できます

あかまる サロン

主催 / 赤郷地区振興会
共催 / (一社) ドリームレッド
赤郷公民館



健康長寿は笑顔の食事から

10/17

土

10時30分から

赤郷交流センター

内容

▶ 「フレイル予防のための食生活のポイント」を
楽しく試食しながら学びましょう！

講師

▶ 新藤 祐子さん (管理栄養士)



パワフルあかまる定食

800円 (当日集金) をお願いします。



サロンに参加の予約は 10/13 (水) までに

ドリームレッドまたは赤郷公民館まで申し込みをお願いします

申込み
問合せ

(一社) ドリームレッド ☎08396-7-5613

または赤郷公民館 ☎08396-2-0304