

第24回

どなたでも
参加できます

主催 (一社)ドリームレッド
共催 赤郷地区振興会
赤郷公民館

あかまる サロン



健康長寿は笑顔の食事から

10/11 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：(管理栄養士)

新藤 祐子さん



※講座は参加無料ですが、**昼食（健康長寿定食）**を
申し込まれる方は **昼食代として700円（当日集金）**をお願いします

10/8(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