



定員

20名

申込締切

2022年

9月16日 金

参加費無料!

「健康づくり栄養」講座

身体の中から美しく!

秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介します

第一回

テーマ:止められる老化のポイント

いつまでも若々しく!
老化を防いで
身体の中から健康に



- 肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは?
- 野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化の仕組み・食べ方を紹介
- みかけの年齢チェック実施

開催日時

2022年10月4日 (火)

14時00分～15時00分

開催場所

諏訪市公民館

第二回

テーマ:不足している栄養素を知る

必要な栄養素は取れていますか?
バランスのよい食事の
組み合わせで家族も健康に



- 食のキホンの「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介
- 1日に必要な摂取カロリーを計算

開催日時

2022年10月11日 (火)

14時00分～15時00分

開催場所

諏訪市公民館

〈留意事項〉

- ◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ◎別途、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、担当者へお渡しください。

[当日のイベント運営における新型コロナウイルス感染症対策について] ○以下に該当する場合は、ご来場をお控えてくださいますようお願いいたします(発熱・咳・咽頭痛等の体調不良の症状がある場合/過去2週間以内に政府から入国制限されている国、地域等への渡航ならびに当該在住者との濃厚接触がある場合/同居の家族や身近な人に新型コロナウイルスへの感染が疑われる方がいる場合/新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合) ○イベント当日はマスク着用、手洗い・消毒のご協力をお願いします ○お客さまの健康状態によっては、入場をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

○対象:諏訪市内在住・在勤・在学の方

○お問い合わせ 諏訪市公民館 TEL0266-53-6219

E-mail: kominkan@city.suwa.lg.jp

(@city.suwa.lg.jpからのメールを受信できるようにしてください)

○新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となる可能性があります