

# ～食べたものが身体をつくる 人生 100 年元気じょうず講座～

疲れやすい・・・  
食欲がわかない・・・など  
日頃の食生活の悩みを改善して  
健康寿命を伸ばしましょう！



## 管理栄養士による栄養講座を開催します

●講師：常見 秀子先生（管理栄養士）



- 開催日：令和 4 年 7 月 28 日（木）13 時 00 分～14 時 30 分
- 定 員：25 名（60 歳以上の横浜市民）
- 場 所：ユートピア青葉 会議室
- 参加費：無料
- 持ち物：上履き・筆記用具
- 申込み：令和 4 年 7 月 11 日 10 時より 電話か窓口で先着順  
老人福祉センター横浜市ユートピア青葉  
〒227-0044 青葉区もえぎ野 4-2（田園都市線 藤が丘駅より徒歩 10 分）  
[TEL:045-974-5400](tel:045-974-5400)