

令和8年度 第2回元気食講座

**この冬を元気に
過ごすために
「かしこい食べかた」
で健康づくりを**

12月5日 土曜日 13:30~15:30

1.講座

アキシマエンス校舎棟 会議室 202

※受付は 13:00 から開始します

※駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

「食べる機能」

昭島市歯科医師会 歯科医師 生駒 俊介先生

「かしこく食べて健康づくりを」

認定栄養ケア・ステーション愛全園 管理栄養士 市原 幸文先生

「身体を温めるレシピ」

認定栄養ケア・ステーション愛全園 管理栄養士 佐藤 良子先生

2.食のなんでも相談会

3.講評

社会福祉法人同胞互助会 理事長 医師 蓮村 幸兌先生

**11月2日より申込開始
定員 30名**

※申込は 12月4日 正午 まで

【申し込み方法】 電話 または 市公式申込フォーム
昭島市介護福祉課地域包括ケア推進係
電話 042-544-5111(内線 2148・2149)

