吾嬬の里 あづまのさと

健康教室

第7回

10/29（火）午後２時～３時

「健康寿命を延ばそう」
生活習慣病予防のための食事の工夫

今日からできる！

10月29日 日直（吾嬬）

生活習慣病と食事には深い関係が。
日頃の食生活を振り返って、
できることからはじめましょう♪

【 日　　時 】令和６年１０月２９日（火）午後２時～３時

【 場　　所 】八広地域プラザ 吾嬬の里 ２階 大会議室

【 参 加 費 】無 料　　【 定　　員 】２０名（先着順）

【 持 ち 物 】筆記用具、マスク、飲み物

【 講　　師 】東京都済生会向島病院
笠原知紘（かさはらちひろ）氏（管理栄養士）

【 申込期間 】９月２１日（土）～ １０月２７日（日）
※１０月２１日（火）は休館日
※当日空きがあればお申込みを受付けます

【 申込方法 】お電話（03-6657-0471）または１階受付にてお申込みください
キャンセルされる場合は１０月２７日（日）までにご連絡ください

交 通 / アクセス
（最寄り駅・バス停）

◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通り方面出口　徒歩７分

◎ 墨田区内循環バス　北東部ルート
⑬「東墨田二丁目」下車　徒歩３分
⑭「八広（八広駅）」下車　徒歩５分

◎ 都バス
錦37「八広六丁目」下車　徒歩２分
上23「東墨田二丁目」下車　徒歩３分

いきいきワクワク
みんなが主役みんなでつくろう
吾嬬の里 あづまのさと

〒131-0041
東京都墨田区八広 4-35-17
ＴＥＬ　０３-６６５７-０４７１
ＵＲＬ　http://www.azumanosato.com