

栄養と食事

～元気に笑顔で過ごすための
ポイントを知ろう～



調理がおっくうになってきた経験はありませんか？

管理栄養士の視点から、

「栄養面や食事摂取で気を付けること」

「一人で居る場合の注意点」などをお伝えします。



栄養改善で
認知症も予防

日程：4月20日（土） 14：00～15：30

場所：大塚地域活動センター 多目的室A

申込み：受付先着順（20名）

講師：K-WORKER 安田淑子さん

（管理栄養士・フレイルサポート栄養士）

お問い合わせ：高齢者あんしん相談センター大塚

03-3941-9678