

# 第35回 楽夢食へのお誘い

自分のため、介護する方のために、お互いに知恵を出し合いつくり上げていく会です。  
今回のテーマは、「ちょい足しでカラダよろこぶ♪」です。

季節の変わり目、体調を崩しやすい時期です。

毎日の食事、ちゃんと食べていますか？

全員参加のクイズ形式で、アナタのカラダがよろこぶ♪  
ちょい足しの秘訣をみんなで学びましょう。



日 時 : 平成 31 年 3 月 2 日(土)  
午後 2 時~午後 3 時 30 分 (受付開始:午後 1 時 30 分)

場 所 : 昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園(1 階フロア)

内 容 : ①講座『季節の健康の保ち方(漢方)』  
講師 理事長・医師 蓮村幸兌  
②栄養の話・試食『ちょい足しでカラダよろこぶ♪』  
~全員でクイズ・ちょい足しメニューの**試食**・プロに質問~

参加費 : 無料

申し込み : 参加ご希望の方は下記の内容を  
電話またはFAXにてお申し込みください。

調理は  
ありません。

★申し込み期間★

2月18日(月)から

2月28日(木)まで

電話 042-541-3100

FAX 042-546-8284(下記申込用紙をご利用ください)

協力 : 愛全診療所・愛全園・偕生園・サービスセンター愛全園  
居宅介護支援センター・ふれあい食事サービス  
担当 : 栄養ケアステーション愛全園管理栄養士 市原・小倉

----- きりとり -----

電話で申し込みの方 : 042-541-3100

FAXで申し込みの方 : 042-546-8284

楽夢食(3月2日土曜日)に参加します

受付開始 2月18日月曜日 申し込み締め切り 2月28日木曜日

お名前 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_

ご住所 昭島市 \_\_\_\_\_