

管理栄養士による・生活にすぐに役立つ

# 栄養講座

を開催いたします!!



第1回	10/9 (金) 10:00~ 10:45	~ スポットテーマ ~ <b>ミネラル</b> 「ナトリウム」「カリウム」	✿高血圧予防 
第2回	11/13 (金) 10:00~ 10:45	~ スポットテーマ ~ <b>食物繊維</b>	✿便秘予防 
第3回	12/11 (金) 10:00~ 10:45	~ スポットテーマ ~ <b>高齢者の食事</b>	✿誤嚥予防 
第4回	1/8 (金) 10:00~ 10:45	~ スポットテーマ ~ <b>抗酸化物質</b>	✿若さを保つための食事 
第5回	2/12 (金) 10:00~ 10:45	~ スポットテーマ ~ <b>タンパク質</b>	✿サルコペニア予防 
第6回	3/12 (金) 10:00~ 10:45	~ スポットテーマ ~ <b>カルシウム</b>	✿骨折予防 

※ご参加の際、感染予防の為  
事前の検温やマスク着用に  
ご協力ください!

各講座、定員8名です。  
参加無料です!  
お待ちしております♥



会場：ローソン秋田駅西店  
(店内サロンスペース)  
秋田市千秋久保田町3-15

## 【お問い合わせ】

主催：社会福祉法人 成光会

秋田市上北手百崎字二太子沢1-6

☎018-889-6294

かみの里けあほっとステーション

ローソン秋田駅西店 (介護相談窓口)

☎080-8254-2707