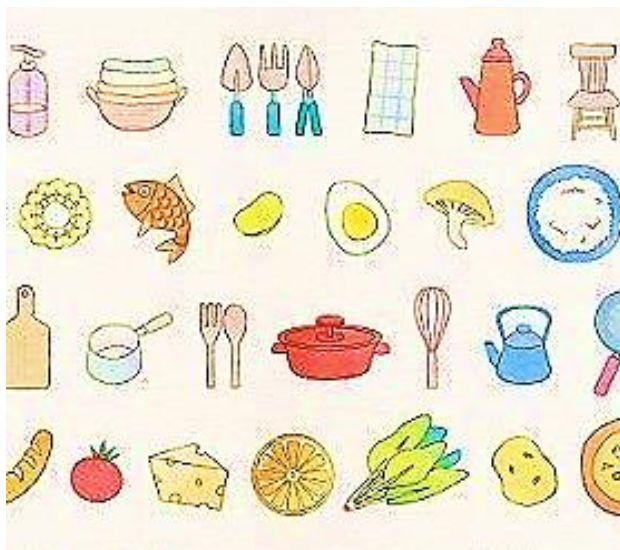


# 健康講座 教えて 栄養士さん！

## わたしにちょうどいいヘルスケア

### いつまでも健康でいるための食事



メタボ対策・ダイエット・・・それで大丈夫？  
ライフステージごとに  
気を付けたいポイントがかわります。  
栄養士さんを講師にお迎えして  
栄養バランスのポイント、  
食事を楽しむための食材や調理の工夫など  
について教えていただきます。  
また「噛む力」や「飲み込む力」が弱った高  
齢者の食事についてのヒントも教えていた  
だきます。

- 日時 2023年1月17日（火） 10時～12時
- 場所 盛岡センターまたは自宅からのオンライン参加  
\*盛岡センターでは「美食百彩」の試食もあります。  
\*オンライン参加の方には、前もって資料「バイオサポダイアリー」を送ります。
- 講師 佐藤由美さん（胆江東支部組合員・管理栄養士）
- 申込 下の申込書を切り取って、業務便またはファックスで提出してください。  
資料送付の都合上、締め切りが年内となっておりますので気を付けてください。
- 問い合わせ 盛岡センター 電話 019-658-9577 FAX019-658-9533

健康講座申込書		
支部	班名または個配コース名	組合員名
参加形態	（どちらかに○をつけてください）	
	盛岡センター	オンライン
電話番号	オンライン参加の方はメールアドレス	

申し込み〆切：12月30日（金）