

9月29日（火）午後 場所：通所リハビリフロア

“食整活”教室 ～毎日の食事が元気のもと！～

“食”を整え、活きいきとした毎日を過ごしませんか
食のプロ 栄養課スタッフが毎日の食事のコツをお伝えします

キーワードは

『3つの器』 『まごはやさしい？』 『減塩』

この機会に日ごろの食事を見直してみませんか



健康増進
普及月間
9月1日～30日

