

シニア栄養講座

フレイル予防と災害へのそなえ

11月10日(火)14時～16時



シニア世代のための栄養の基本や
ローリングストックを活用した食品備蓄についての講義と、
無理なく食品を選ぶ力を磨くワークショップを行います。

- ◆講師 吉田 美代子（管理栄養士）
- ◆会場 ふれあいサロン湯島（湯島地域活動センター）
- ◆定員 15人（区内在住・在学・在勤）定員を超えた場合は抽選
- ◆受講料 300円

◆申込方法 ①②どちらかの方法でお申し込みください

①右記申込フォームから必要事項を入力

②往復はがきに・講座名・住所・氏名・年齢・電話番号、
返信用にも住所・氏名を明記して

〒113-0033 文京区本郷七丁目1番2号

湯島地域活動センターへ郵送

（窓口で返信用はがき持参も可）

◆申込締切 10月30日（金）必着

◆問い合わせ 湯島地域活動センター

☎03-3813-6554

※手話通訳など配慮が必要な場合は、ご連絡ください

申込フォーム



- 東京メトロ丸ノ内線「本郷三丁目」徒歩6分
- 都バス「竜岡門」バス停 徒歩1分
- 都バス「湯島四丁目」バス停 徒歩3分