

8月4日(火)は...

栄養の日

おいしく食べる、カラダよろこぶ

～栄養バランスについて考えよう～



どなたでも参加できる**講話 30 分**の**無料健康講座**です。
ビタミンやミネラル、食物繊維不足を補って
手軽な栄養バランスの整え方を学んでみませんか？

キウイフルーツの試食があります

※アレルギーのある方にはお渡しできません

- ◇開催日 **令和 8 年 8 月 5 日 (水)**
- ◇会場 **中央健康づくりセンター(受付 4 階、会場 5 階)**
- ◇開催時間 **14 : 30～15 : 00**
- ◇定員 **24 名 (先着順)**
- ◇申込期間 **7 月 14 日 (火) 9 : 30～** ※定員になり次第締め切り
- ◇受講料 “**無料**” ※施設利用料は別途必要です

申込方法

来館またはお電話にてお申込みください。
※FAX の場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①教室名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所
⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

来館：専用申込用紙

TEL：(011) 562-8700

FAX：(011) 562-2130

お問合せ

中央健康づくりセンター

〒060-0063 中央区南 3 条西 11 丁目 331

☎ (011) 562-8700