

# 食べて美味しい栄養士講座

健やかな日常をとりもどすために心と体のリズムを整える



感染予防のため  
今回はお菓子・お茶の  
提供はありません。  
ご了承ください。

講師 田中景子  
管理栄養士・国際薬膳師

長期間の外出自粛による活動低下や  
不安・ストレスも抱えて、  
心も体も知らぬ間につかれきていませんか？  
自律神経のバランスを整え、  
健やかな日常を取り戻しましょう！

日時：7月17日（金）  
14：00-15：00

場所：神明いきいきプラザ  
4階集会室A

対象：おおむね50歳以上の区民

費用：無料

定員：30名（抽選）

抽選の場合7月3日（金）16:00～  
4階ラウンジにて公開抽選いたします

申込：7月2日（木）までに4階受付または  
お電話にてお申し込みください。

問合：神明いきいきプラザ

（浜松町1-6-7、03-3436-2500）