

大阪樟蔭女子大学 くすのき健康栄養センター

カラダよろこぶ食べ方塾 元気で長寿の食習慣

管理栄養士による“ためになる健康講話” + “すぐに役立つ調理実践”
2つの内容がセットになった、全6回のお得な講座です



日時とテーマ	形式	火曜クラス 午後1～2時	水曜クラス 午後4～5時
テーマ1. 健康長寿の食べ方の基本	A講話 B実践	10月 6日 10月20日	10月 7日 10月21日
テーマ2. コツコツ骨粗しょう症予防	A講話 B実践	11月10日 11月17日	11月 4日 11月18日
テーマ3. 食べて認知症を予防しよう	A講話 B実践	12月 1日 12月15日	12月 2日 12月16日



◆Aは講話、Bは調理実践(講師によるデモンストレーション、試食あり)

◆事前連絡にて、同一内容の回で曜日の振り替えが可能です

場 所 くすのき健康栄養センター ※裏面に地図記載
東大阪市長栄寺2番12号 Tsunagaruビル4階
近鉄河内永和駅またはJR河内永和駅より布施方面へ徒歩3分

参加費 全6回 6,000円、1テーマのみ 3,000円
初回参加時に受付にてお支払いください。

講 師 くすのき健康栄養センター管理栄養士

参加者 募集中

各回限定10名様

【お申し込み先】 大阪樟蔭女子大学 くすのき健康栄養センター

TEL 06-7506-9780 (受付午前10時～午後5時 月～木曜日)

HP <http://khn.osaka-shoin.ac.jp>

お申込み
フォーム



(FAXの方は、裏面のお申込用紙をご利用ください)