

4月のけやき県民講座

参加
無料

～健康生活への道～

野菜、果物の栄養を 見直しましょう

野菜、果物はビタミン、ミネラルが豊富で摂取した栄養素が体内で利用される手助けをし、食物繊維も多く、シニアにとって健康生活になくなくてはならない食材です。四季の野菜、果物の健康に役立つ情報についてもお話していただきます。

野菜ソムリエプロ 調理師

講師：重田 健一さん

日時：4月3日（木）
13時30分～15時30分

場所：7階 研修室



千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話：04-7165-2886
FAX：04-7165-2882



**お申し込みが必要です。（受付は先着順60名まで）
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。**