

令和7年度
花見川保健福祉
センター

食事セミナーのご案内



いつまでも元気で過ごすために、高齢期の食生活について学んでみませんか？

- <対 象> 花見川区内在住の65歳以上の方
<会 場> 花見川保健福祉センター
<申 込> 下記 花見川保健福祉センター健康課へ
★すべて予約制
★申し込みは、市政だより掲載後に開始します。

花見川糖尿病0プロジェクト
イメージキャラクター「ロット」

教室	日程	内容
食事セミナー (3回コース)	① 10/24(金) 午前 ② 10/31(金) // ③ 11/7(金) //	① 低栄養予防のための食事の話 ② トレーナーによる運動実習 ③ 減塩の話、調理実習
食事セミナー (1回コース)	【骨力アップ】 12/3(水) 午前	・低栄養予防や骨力アップのための食事の話 ・トレーナーによる運動実習
	【災害に備えて】 1/23(金) 午前	・低栄養予防や備蓄食品などについての話 ・調理実習

【申込・問合せ先】

花見川保健福祉センター健康課 健康づくり班
千葉県花見川区瑞穂1-1
電 話 :043-275-6296 F A X :043-275-6298