

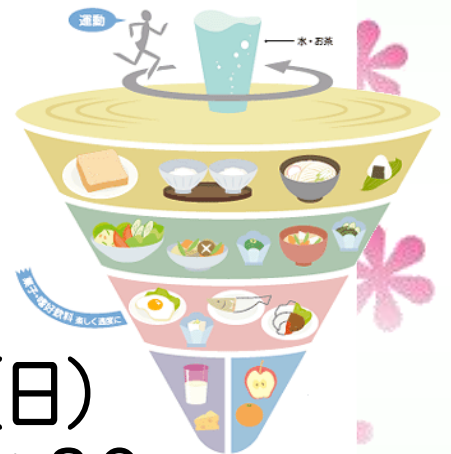
# ふれあい健康講座

～年齢を重ねても元気で過ごす食事のポイント～

①秋田県が上位を占める主要疾患（脳血管疾患等）と  
関連した、塩分や糖分、アルコール摂取量について

②バランスの良い食事とは？

講師 谷口 美由紀（りんこの里 管理栄養士）



日時

平成26年7月13日（日）  
10:00～11:30

会場

増田ふれあいプラザ 中研修室

参加費

無料 どなたでもお気軽にご参加ください

また、当日の講座終了後、介護に関する相談会も予定しております。  
各専門職がお答えいたしますので、お困りことがございましたら、お尋ねください。

ご不明な点は下記までお問い合わせください。

問合せ

りんこの里 福寿園 ボランティアサークルりんこの木（担当：黒坂）  
横手市増田町吉野字梨木塚100-1



0182-45-3131

