

令和7年度

# えいよー！バランス教室



～はつらつと過ごすために、食事について楽しく学びましょう～

内容は同じです。年1回の参加とさせていただきます。予約制です。

| 日 程      | 予 約 開 始 日        | 対 象                                 |
|----------|------------------|-------------------------------------|
| 5月9日（金）  | 4月14日（月） 午前9時から  | 中村区にお住まいの<br>65歳以上の方全員<br>（各日定員12名） |
| 9月5日（金）  | 8月14日（木） 午前9時から  |                                     |
| 11月7日（金） | 10月16日（木） 午前9時から |                                     |
| 2月6日（金）  | 1月15日（木） 午前9時から  |                                     |

男性限定の日程もご用意しております。

|          |                  |                                         |
|----------|------------------|-----------------------------------------|
| 12月5日（金） | 11月14日（金） 午前9時から | 中村区にお住まいの<br>65歳以上の <u>男性</u><br>（定員9名） |
|----------|------------------|-----------------------------------------|

## ★ 内 容 ★

調理実習 簡単！美味しい！料理のコツ  
講 話 元気を保つ食生活のポイント



★開催時間★ 午前10時～正午（予定）  
（受付 午前9時45分～10時）

★場 所★ 中村保健センター3階 栄養室

★持ち物★ エプロン、三角巾、手ふきタオル、食器用ふきん、  
筆記用具、水分補給できるもの、健康手帳（お持ちの方）



《予約および問合せ先》 中村保健センター 052-433-3092

## 【お願い】

- ・教室を欠席される場合は、ご連絡ください。
- ・教室受付開始2時間前において、暴風警報または暴風雪警報が名古屋市に発令されている時は、教室を中止します。あらかじめご了承ください。