

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 65歳以上の方全員 （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 65歳以上の <u>男性</u> （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。