

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
<del>5月9日(金)</del>	<del>4月14日(月) 午前9時から終了</del>	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～午前12時(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。