

回覧

R6 1月 赤坂サロン

福祉委員 赤坂サロンボランティア

食生活講座

いつまでも元気で生活するため、高齢期における食生活のポイントについて学んでみませんか。お話を聞いたり、クイズに参加したりなど気楽な講座です。

是非、ご参加ください。

- ・日時 **1月26日(金)**
10:00~11:30
- ・講師 管理栄養士 杉山清子さん
- ・場所 赤坂公会堂
- ・持ち物 ありません。



2月赤坂サロン 2月22日(木)

小物作り