

栄養のおはなし

☆9月21日(金) 14:00~15:30☆

たしなりしみんかん かいこうどう 西成市民館 3階講堂

さんかひ むりょう 参加費 無料 羊の

今回のテーマは





『アルコールとの程よい付き合い方! おつまみについて』です

栄養士さんにお越しいただき、お酒を飲む時に、どのようなおつまみ

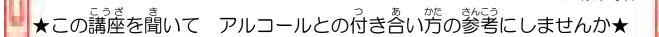
を、どのように食べるのが望ましいのかを、**クイスや試食などを交えて**

クムクネ えていきます。塩分やカロリーの取りすぎに要注意ですよ!!

(保健師さんの 高血圧のこわーい お話もありますよ)

とうじかいさい けっかんさんれいそくてい おこな 同時開催→13時~血圧測定・血管年齢測定も 行います!

15 時 45 分~結核検診 (レントゲン撮影)



ではなりしみんかんじましょう まうしるみください 定員20人です⇒西成市民館事務所まで お申し込みください

しゅさいにしなりしみんかん ちいきそうごうそうだんまどぐち にしなりくやくしょ 主催:西成市民館 あいりん地域総合相談窓口 西成区役所

もちろん アルコールの飲み過ぎは いけませんけどね……

