

ねんど だい かい しみんかんこうざ  
2018年度 第2回:市民館講座

# えい よう の お は な し 栄 養 の お は な し

☆ 9月21日 (金) 14:00~15:30 ☆

にしなりしみんかん かいこうどう  
西成市民館 3階講堂

さんかひ おひょう  
参加費 無料 ¥0

こんかい  
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

えいようし 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、クイズや試食などを交えて

かんがえ 考 えていきます。 えんぶん と ようちゅうい  
塩分やカロリーの取りすぎに要注意ですよ!!

ほけんし さん (保健師さんの こうけつあつ 高血圧のこわーい はなし お話 もありますよ)

どうじかいさい  
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)



★この講座を聞いて アルコールとの付き合い方の参考にしませんか★

ていいん 20人です ⇒ にしなりしみんかんじむしょ  
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……

