回 覧

令和８年度　第４回　高齢者学級

「聴いて　見て　試食して！」

～ 高齢期に必要な栄養について、管理栄養士からお話をお聴きします。
そして、栄養バランスを考えたお弁当を参加者の皆さんで、
ご一緒に召し上がっていただきます ～

日　　時：　令和８年**１１月２０日（金）　１０：００～１１：３０**

会　　場：　水戸市柳河市民センター　ホール
（水戸市柳河町 673 - 1）



講　　師：　認定栄養ステーション　　高木　直子 氏　（管理栄養士）

参 加 料：　無　料

対 象 者：　柳河地区在住の７０歳以上の方

募集人員：　１０名（定員になり次第締め切ります。）

申込期間：　１１月９日（月）から受付開始。１１月１３日（金）まで

申込受付：　柳河市民センター窓口 または お電話でお申込み下さい。
（受付時間：　平　日　９時～１７時まで）

ご 注 意：　※ お申込みのない方は、当日のご参加が出来ません。

問合せ先：　柳河市民センター　　電話　（２３１）６５５９

主　　催：　柳河地区高齢者クラブ連合会・柳河市民センター