



平成29年6月1日

石渡区民の皆様へ

主催 石渡区  
石渡長寿会  
民生児童委員  
赤十字奉仕団  
健康推進委員  
福祉推進委員

第1回ふれあい

## 「お茶のみサロン」開催のご案内

拝啓 山の緑も色濃い頃、区民の皆様におかれましては、お元気にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、第1回ふれあい「お茶のみサロン」を下記により開催致しますので、ご近所お誘い合わせてお出掛け下さい。お待ちしております。

敬具

記

1. 日 時 平成29年6月28日(水) 午前10時～12時

2. 場 所 石渡公民館 大広間

3. 講 話 介護予防講座「食生活の見直しで健康アップ」

講師 青木 由紀子 管理栄養士 (長野市介護福祉課)

概要 食事内容の偏りに気づかずに、体が不調になる場合があります。  
健康的なバランスの良い食生活を紹介します。  
栄養バランスについて考えてみましょう！

4. 体 操 健康推進員の指導による「手のひら体操」等

5. 茶話会 講話を聴きながらのお茶会