

## いずみシニア塾

### ～ 元気を保つための食事 ～

元気なからだは食事が要です、ちょっとした工夫や食べ方で  
普段の食事がより健康的な食事になります。

レシピも合わせて、ご紹介させていただきます。



講師：菊嶋 希予乃（特別養護老人ホーム信愛泉苑

管理栄養士）

★ 11月23日(土) 午後 2:00～3:30

場所：市営第十一美好町住宅集会所（美好町2-51 東芝南門付近）

## いずみ健康術

### ～ 小さな力でも、からだは動く～

からだの仕組みを知ること、無理なく動ける方法を  
身につけましょう！ご興味ある方はぜひ、ご参加ください！

講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 11月28日(木) 午後 1:30～3:00

場所：美好町一・二丁目公会堂（美好町1-27）

○参加費無料・申し込み不要！

各会場とも定員20名とさせていただきます

○府中市在住で、おおむね65歳以上の方が対象

○水分などは各自でご用意ください。



<問い合わせ先>

府中市地域包括支援センター泉苑

（担当：青木）

<電話>

● 0120-6540-24（通話料無料）

● 042-366-0171（包括直通）