

11月23日(水・祝)

13:30 ~ 15:00

じばさん三重 5階大研修室

講師 四日市市健康福祉部
健康づくり課

のじみずき
管理栄養士 野子 瑞希氏

参加無料

お申込みは
Fax又はメールで

いただきー!!

簡単レシピの
ご紹介

1食ごとに
野菜を自分の
げんこつ1個分

介護予防に
欠かせないのは?

野菜に関する
クイズもあるよ

四日市看護医療大学 産業看護研究センター公開講座

参加申込書

※いただいた個人情報は、本公開講座に関する以外には使用いたしません。

| | |
|-----------|--------------|
| ●お名前 フリガナ | ●ご住所 □□-□□□□ |
| 他 名 | |
| ●お電話 | |

事務局 FAX:059-361-1404

✉ tsuchiya@y-nm.ac.jp

イキイキ健康

「いただきます」で

はじめての食生活

会場までのMAP



じばさん
三重
会場