



# もしもの時にも安心！ みんなで学ぼう栄養管理



日常の健康管理だけでなく、災害時などの備えもできるよう、食事と栄養の重要性を学びます。講座では、栄養補助食品の試食もしながら、限られた環境でもバランス良く栄養を摂る方法などについても紹介します。



## 1月24日 土

13:30～14:30 (開場 13:00)



お子さんと楽しみながら、食育について学べる「食育アプリ」の紹介もあります！

### ● 会 場

プリモホールゆとろぎ 講座室1

### ● 対 象

市内在住・在勤・在学の方

### ● 定 員

20人 (応募多数の場合は、抽選)

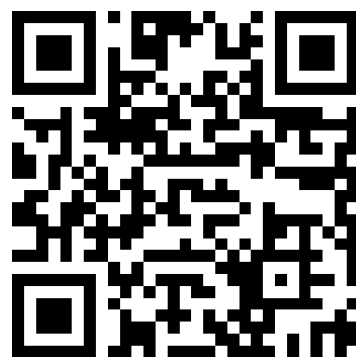
### ● 講 師

越後 壮史さん (大塚製薬株式会社)

### ● 協 力

大塚製薬株式会社

### ● 申込フォーム



<申込期限>  
1/16 (金) 17:00まで

※抽選の結果に関わらず、  
1月21日(水)までに連絡  
します。

### ● 申込み・問合せ

羽村市消費生活センター

(受付時間: 土・日曜日、祝日を除く8:30～17:00)

メ-ル: s107000@city.hamura.tokyo.jp

TEL: 042-555-1111 (内線640)

FAX: 042-555-5535