

# 東 淀 川 区 医 師 会

## 第 1 回 健康づくり教室のご案内

食事を栄養バランスよく摂るには、どうしたらいいのか。なぜバランスよく摂らないといけないのかをお話します。奮ってご参加下さい。

### 記

日時：**令和5年5月10日（水）午後2時～**

会場：**東淀川区医師会館 3階講堂 豊新2-3-7**

演題：『**主食、主菜、副菜をそろえて  
栄養バランスをとろう**』

講師：**社会福祉法人 みおつくし福祉会 淀川寮**

**栄養士 高木 恵子 氏**

**栄養士 久保 直樹 氏**

定員：**30名（先着申込順）**

対象：**東淀川区民**

※入場は無料です。

※マスクを着用してご参加下さい。

※必ず**事前**に東淀川区医師会までお電話にてお申込下さい。☎6320-2226