



令和 5 年 1 月 24 日

瀬戸内市立図書館	
担 当 者	主任（図書館司書）金嶋彩子
電 話 番 号	0869-24-8900

もみわセミナーvol.49（第 11 回健康医療情報セミナー） 「バランスよい食事のコツ」を開催します

平素は、市行政推進に格別のご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、瀬戸内市民図書館では、2 月 15 日（水）に、もみわセミナーvol.49 第 11 回健康医療情報セミナー「バランスよい食事のコツ」を開催しますのでお知らせいたします。

記

- 1 日 時 令和 5 年 2 月 1 5 日（水）午後 2 時～午後 3 時
- 2 場 所 瀬戸内市民図書館もみわ広場 つどいのへや
- 3 講 師 若松 規子さん（瀬戸内市民病院 管理栄養士）
- 4 内 容 管理栄養士からバランスのよい栄養について学ぶ。併せて、自宅で実践できるレシピを紹介してもらう。
- 5 定 員 2 0 名（要申し込み・先着順）
※ 1 月 1 8 日（水）午前 1 0 時～ 市民図書館 1 階カウンター・電話にて受付
- 6 参加費 無料
- 7 その他 今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、予定が変更になる可能性があります。



バランスよい食事のコツ

と き 2月15日（水） 14：00～15：00

ところ 瀬戸内市民図書館 つどいのへや

講 師 若松 規子さん（瀬戸内市民病院 管理栄養士）

定 員 20名（要申し込み・先着順）

※1月18日（水）10:00～

電話・市民図書館1階カウンターにて受付

毎日の食事で、必要な栄養をきちんと摂れていますか？
管理栄養士の方から、バランスのよい栄養について学んでみましょう。
自宅で実践できる、簡単なレシピも紹介していただきます。

瀬戸内市では新型コロナウイルス感染拡大の防止に向け、イベントを開催するにあたり、参加者の連絡先を把握することとしています。ご記入いただいた個人情報は、厳重に管理し、利用目的以外には一切使用しません。
※今後の情勢の変化により、予定が変更になる可能性があります。