令和6年8月7日

横浜市委託事業

主催　鶴見区食生活等改善推進委員会
会長　下口　久美
担当　鶴見中央地区ヘルスメイト

働き子育て世代の皆さんへ

バランスとれていますか？あなたの食事

仕事や家事・育児、趣味や勉強…
やりたいことやらなければならないことで一杯の毎日
健康な心と体は、そんな毎日の資本です
バランスのとれた食生活は心と体を健康に保つ基本
私たちヘルスメイトと一緒に考えてみましょう
鶴見区役所管理栄養士のお話とヘルスメイト手作りの
試食があります　どうぞお気軽にご参加ください

日　時　令和6年11月18日（月）13:30～15:00（受付13:15～）

場　所　鶴見中央地域ケアプラザ　2階　多目的ホール
（鶴見中央1－23－26　東横インの隣）
定　員　20名　先着順　参加費は無料です
申　込　わっくんひろば　045-582-7590
締　切　令和6年11月8日（金）

お子さんと一緒に
参加OKです！