

健康の秘けつ学んで

室蘭 12日お元気講座

蘭市中島町のふれあい
サロンほっとなぐらで
行われる。参加者を募
っている。

健康で
長生きで
きる秘け
つを学ぶ
・ふれあ
いサロン
お元気講
座が12日
午後1時
から、室

お元気号実行委員
会、室蘭市地域包括支
援センター憩主催。中
島商店会コンソーシア
ム共催。講師は介護老
人保健施設憩の管理栄
養士・堀田早苗さんが
務める。「いつまでも
元気であるための健康
長寿の秘けつとは?④
健康な食生活につい
て」をテーマに講話
する。

同1時から1時間。
定員40人。参加無料。
希望者は当日直接会場
へ。問い合わせは同コ
ンソーシアム、電話0
143・50局6611
番へ。(石川昌希)