

おいしく健康に 人生100年応援講座

令和8年(2026年) 8月26日(水)

午前10時から12時まで

南大沢保健福祉センター

参加費無料



講座のポイント

50歳からの健康づくりを応援する教室です。食生活の振り返りや運動を通して、これからの人生をいきいきと過ごすためのヒントを学びます。また災害時に役立つ食事の知識も分かりやすくご紹介します。

希望者には
アレンジ防
災食の試食
付き

申込方法

二次元コード
からお申込み
をお願いします
(LoGoフォーム)



<お問合せ> 南大沢保健福祉センター

〒192-0364 八王子市南大沢2-27 フレスコ南大沢公共棟1階

TEL 042-682-2020 FAX 042-679-2214