

健康づくりのために、食事や生活習慣を
見直すきっかけにしてみませんか。



第2回

おいしい給食 と健康のお話



～フレイルチェックしてみませんか～

11月20日(金) 11:30～12:45 受付 11:20～

会場：学校給食センター寺田 (旧稲荷山小学校)

八王子市寺田町1455番地3

＜内容＞

・給食試食 (バランスのよい食事の見本)

八王子産の白いごはん、鮭の塩焼き、キャベツのしょうが風味
さつまいも汁、みかん

・栄養士よりフレイル予防の話 (チェック表でフレイルチェック)

・八王子けんこう体操の紹介

参加費
400円

●申込期間：11月1日(日)～11月11日(水)17:00

●定員：24名 ※申込多数の場合は抽選となります

●申込方法：① QRコードで申込

② 電話で申込 ☎042-629-9953

電話受付は 平日 8:30～17:00 です。

※申込後のキャンセルは11月11日まで可能です。期日を過ぎてからの
キャンセルは参加費をいただきますのでご了承ください。

お申し込みは
こちら



【問合せ先】 学校給食センター寺田

☎042-629-9953

てくポ
ポイント配布