

いつまでも元気に生活するために

# 介護予防セミナー

“いつまでも元気に”をコンセプトに、グリーンライフ前橋敷島がお送りする介護セミナーのご案内を致します

**健康には気を使っているけど、  
どう気を付けたらいいか解らない方集合!!**

**1月から3カ月間連続で健康予防セミナーを開催!!  
ご興味のあるセミナーを選んでご参加ください。  
もちろん3カ月連続参加いただければより介護予防  
への効果が見込まれます。**

## 開催日程

- ①1月21日(日) 14:00 ~ 15:00  
転倒予防セミ **終了** 講師 笠原 法士 笠原 聖吾 
- ②2月18日(日) 13:30 ~ 14:30  
健康チェック **終了** 
- ③3月18日(日) 13:30 ~ 14:30  
健康チェック・食事のアドバイス (試食あり) 

問合せ

**☎027-219-0740**

# 講習会詳細

## 健康チェック 食事のアドバイス



- 日時 : 3月18日(日) 13:30~
- 内容 : 測定器を利用した検査と栄養士による、食のアドバイス。  
食事で不足しがちな栄養素をどの様に摂るか、試食を用意して簡単メニューの紹介。



～参加された方には粗品を差し上げます～



### 【問合せ】

グリーンライフ東日本株式会社  
住宅型有料老人ホーム

グリーンライフ前橋敷島

☎027-219-0740

〒371-0037 前橋市上小出町3-2-9

