

便秘や下痢が
続いています…

食べているのに、
体重が増えない…

介護予防講座

胃腸のケアで、100歳まで元気に！

…こんな症状は胃や腸からの**SOS**！

この講座では「**薬膳**」と「**栄養学**」の知恵を組み合わせ、
いつまでも元気に口から食べることができる
「**胃腸づくり**」の方法を紹介します。

少し食べると、
お腹いっぱい…

12月9日(金)13:30~15:00 ※受付 13時10分~

場 所：白金いきいきプラザ C室 (白金3丁目10-12) **先着**

20名!

【対 象】60歳以上港区民 【費 用】無料

【定 員】20名(先着順。定員になり次第、終了。)

【申 込】高輪地区高齢者相談センター窓口、またはお電話にて

<お問い合わせ>

高輪地区高齢者相談センター ☎ 03-3449-9669



講師：田中景子氏（管理栄養士／チーム栄養士 主宰、
国際薬膳師、国際薬膳調理師、糖尿病療養指導士、NPO
みんなの漢方 理事、陳内科クリニック 食カウンセリング、
自然の薬箱Café&Kitchen アドバイザー）

クリニックで患者と向き合う一方、健康メニューの開発、美と健康の
セミナー講師など幅広い分野で活動。西洋医学に基づく栄養学の知識
に、東洋医学の未病対策（養生法）を組み合わせた健康講座が好評。

※この講座は、白金いきいきプラザで開催するイベント『みんなの福祉用具祭り in 白金』（日時：12月9日(金) 10:00~17:00/主催：白金いきいきプラザ）の一環です。

『みんなの福祉用具祭り in 白金』に関するお問い合わせは、

白金いきいきプラザ ☎03-3441-3680まで。