

# 第51回

# グリーン・カフェ



12月25日(水) 14:00~15:30

〒121-0053 足立区佐野2-32-11

六ツ木診療所居宅介護支援事業所

お茶やお菓子を食べながら、楽しいひとときをいかがですか？

どなたでもお気軽にご参加ください。♡



1、毎日の食事を大切に！  
～ 一品で済ませない毎日の  
献立で作りの工夫～

管理栄養士 秋野 明代氏

2、肩こり、腰痛、膝痛に

効く体操

～ 3大痛をなくそう ～

理学療法士 高田 直大氏

★★★

[参加費] 無料

[お問い合わせ] 03-5613-8666

担当： 深野

★毎月、第四水曜日 14:00~15:30 に開催予定です

