

# ベジファースト

## 野菜の上手なとり方

### 9月30日(月)13:30~15:00

- 内容:管理栄養士による講話
- 費用:無料
- 対象:清輝学区・岡南学区にお住まいの方ならどなたでも
- 会場:岡山市立岡輝公民館2階第1・第2講座室
- 定員:50名(先着順)
- 申込先:岡山市立岡輝公民館
- 申込方法:電話・FAX またはメールでお申込み下さい。
- 申込受付開始日時:6月18日(火)10:00から
- 申込最終締め切り日時:9月20日(金)13:00まで

※定員に達した場合、上記日時より前に受付を終了する場合があります。



岡山市では、すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指して、平成15年に『健康市民おかやま21』が策定されました。令和6年度より第3次計画がスタートしており、地域・家族・職域・行政等が力を合わせて、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進しています。

## 主催:元気ハツラツ長生き岡輝21

構成団体:清輝・岡南学区(連合町内会・愛育委員会・栄養改善協議会・婦人会・体育協会・民生・児童委員会協議会)  
岡南地区社会福祉協議会、北区中央地域包括支援センター、岡山市ふれあい介護予防センター、  
福祉交流プラザ岡輝、岡山市北区中央保健センター、岡山市立岡輝公民館  
協力団体:岡輝ケアカフェ

お申込み・お問合せ先  
岡山市立岡輝公民館

〒700-0865 岡山市北区旭本町1-80

TEL/FAX 086-222-0855

eメール koukikouminkan@city.okayama.lg.jp



QRコードの商標は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。