

古い支度講座

パクパク！たんぱく！
～シニア世代に必要なたんぱく質はどのくらい？～



3月14日（金）14：00～16：00

◆講師 吉田 美代子（管理栄養士）

◆定員 15人（区内在住・在学・在勤）

定員を超えた場合は抽選

◆受講料 無料

◆申込方法 ①②どちらかの方法でお申し込み下さい

①右記申込フォームから必要事項をご記入の上お申し込み下さい

②往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記して

113-0033 文京区本郷七丁目1番2号

湯島地域活動センターへ

（窓口に戻信用はがき持参も可）

◆申込締切 3/5（水）必着

申込フォーム



問い合わせ 湯島地域活動センター

☎03-3813-6554