各回
50食
限定

三笠市

たべのば

令和８年１０月開催のお知らせ

今月の献立

〇ピリ辛チキン丼

〇アロエヨーグルト

アレルギー
特定原材料
小麦・卵・乳・
大豆・鶏肉

※写真はイメージです。

各地区市民センターで管理栄養士が考案した 栄養バランスのとれた食事の提供と
健康に役立つ栄養のお話、簡単な体操をします！皆さんのご参加お待ちしております♪

開催 10/6（火）唐松市民センター　10/20（火）弥生市民センター
10/27（火）ふれあい健康センター

（参加者が少数の場合、 開催を中止します。予めご了承ください。）

時間 12:00～13:00
（※12：00までに受付を済ませ、ご着席願います。）

※開催2週間前までの電話・窓口での事前申し込み必須！

対象 65歳以上の三笠市民

参加費 400円

【申し込み・問合せ先】
ふれあい健康センター栄養管理係
（高美町４４４番地）☎01267-3-2010

【たべのば10月　参加申込書】提出してください。

参加する会場を〇で囲ってください。

６日（火）唐松市民センター　・２０日（火）弥生市民センター

・２７日（火）ふれあい健康センター

フリガナ
氏名＿＿＿＿＿＿＿＿　生年月日＿＿＿＿＿＿＿＿
住所＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿

申込期限：唐松市民センター９/１８（金）、弥生市民センター１０/６（火）、
ふれあい健康センター１０/１３（火）までにお申し込みください。