

コープつどい場にて、講演を行いました

3月29日(水)、余部駅前コープつどい場にて、「シニア世代が元気で健康な生活を送るために」をテーマに講演を行いました。講師は、栄養課 課長の東が務めました。講演の中で、よりよい食生活を送るために、1日に何をどれだけ食べたらいいいのかの食事例やひと工夫の方法等についてサンプル品を用いて説明を行いました。

まだまだコロナウィルス感染対策が欠かせない日々が続きますが、状況を見極めながら、今後も地域との関わりも継続していきたいと考えています。

