

# ゆたか苑 栄養教室のお知らせ

## ～アンチエイジングで健康長寿～

昨今、女性の間でもてはやされているアンチエイジングですが、見た目の老化予防はもとより、健康維持や若さを保つことが真の目的と言えます。

普段の食事や日常生活の中に簡単に取り入れられるアンチエイジングの方法を学び、身体の中から磨いてみませんか。

**日時** 平成 31年 2月 14日 (木)

11時00分 ～ 13時00分

※ゆたか苑の昼食をご試食いただきます。アレルギー等のある方は事前にお伝え下さい。

**会場** ゆたか苑 3F 食堂

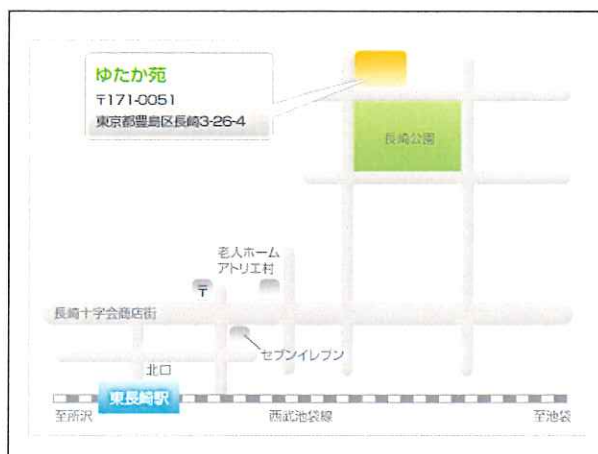
**講師** 小野木 紀子 (ゆたか苑 管理栄養士)

**対象** どなたでも参加できます。(20名様)

**参加費** 無 料



※準備の都合上、事前のお申し込みをお願いいたします。



### 【申し込み・お問い合わせ】

特別養護老人ホーム ゆたか苑  
長崎3 - 26 - 4 (長崎公園前)

電話 3959-2129

(受付：月～金曜日 9時～17時)

【職員募集中です。】 ※詳細はお問い合わせください。

①介護スタッフ (夜勤あり) 月給 183,000 円～

②入浴スタッフ (日勤のみ) 時給 1,200 円