

家族介護者交流会のご案内

# ～ずっと元気に過ごしたい！～ 今日から始める健康的なダイエット習慣

毎日を自分らしくイキイキと暮らすために、栄養バランスの  
摂れた食事法や日頃の筋トレ習慣を学びませんか？

**日時** 令和7年5月28日（水）  
10：00～11：30

**会場** 望月総合支援センター2階

**持ち物** 筆記用具

**講師** 明治安田生命上田営業部  
総務課長 長野 エリカ氏

**定員** 20名 申し込み締切：令和7年5月27日

感染症拡大予防にご協力をお願いします。体調が優れない方は参加をお控えください。感染状況により変更または中止となる場合があります。

お申込み・  
お問い合わせ

**TEL** 0267-53-8801 有線2055

**FAX** 0267-53-8802

**住所** 佐久市望月317-2  
佐久市望月総合支援センター1F

浅科・望月地域包括支援センター