

# 地区活動入門講座



～フレイル予防を学んで、地域活動を知ろう～

**日時** 12月2日(木) 10時～11時30分

**場所** 上野毛まちづくりセンター2階活動フロア  
(中町2-33-11)

**定員** 先着15名 **参加費** 無料

**内容** ①楽しく学んで今日から実践!低栄養とフレイル予防

講師: 認定栄養ケア・ステーション eatcoco

代表 米山 久美子氏

認定在宅訪問管理栄養士。在宅栄養専門管理栄養士。  
給食管理を経て、高齢者施設、病院や企業での栄養食事指導、特定保健指導を経験。  
その後フリーランスとなり、地域栄養サポート自由が丘にて訪問管理栄養士として活動。  
2018年8月「認定栄養ケア・ステーション eatcoco (イトココ)」を設立。  
「地域の美味しい栄養」をまるっとささえる!



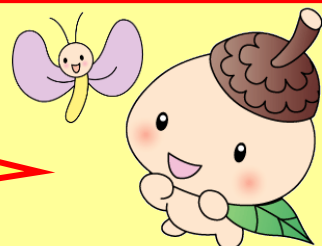
②社協が勧める地域活動について

ボランティアについて知ろう!社協職員から地域活動を紹介します

③意見交換会♪

興味のある活動はありますか?意見交換をしましょう♪

地域活動、ボランティア活動に  
興味のある方、ぜひご参加ください!



世田谷区社協キャラクター  
**ココロン**

お申込み・お問い合わせ先

玉川地域社会福祉協議会事務所

住所:世田谷区等々力3-4-1玉川総合支所2階

TEL:03-3702-7777(平日 8:30～17:00)