

働く人の

# 「食事バランスアップ術」



食生活のバランスをアップさせる基本的な部分から、コンビニや外食を利用する際のポイント、簡単時短料理など「大人の食育」について解説します。

令和7年

10月29日(水)

14:00~15:00

茨木市立生涯学習センター 3F 304



## 申込方法

令和7年10月1日(水) 午前9時から先着順

WEB (QRコード読み取り)  
または電話、窓口から申込

参加費  
無料

対 象 : 15歳以上(中学生のぞく)の市民

定 員 : 40人(要事前申込)

講 師 : 第一生命経済研究所業務委託講師  
株式会社グリーンハウス 山本 萌

一時保育 : 1歳から就学前まで、有料  
10月20日(月)までに要予約

茨木市立生涯学習センター

〒567-0028 茨木市畑田町1-43

TEL: 072-624-8182 9:00~17:00(火曜日休所)

有料駐車場 116台(うち障害者用3台)

最初の30分 無料

午前8時~午後8時 30分100円、最大料金600円

午後8時~翌日午前8時 1時間100円

駐車後24時間までの最大料金 1,200円

JR総持寺駅から約1.5km  
JR茨木駅・阪急茨木市駅からバスで中央図書館前すぐ  
(安威団地追手門学院前行かサニータウン行に乗車)

