



健康のための食育セミナー

～介護予防のカギは食事！運動！口腔ケア！～

「健康な毎日を過ごすために」

高齢者にとって肥満よりも怖いと言われる『低栄養』は、免疫力の低下や骨量減少などさまざまな健康リスクを引き起こします。低栄養にならないために心がけるべき食事や、筋力低下を防ぐための効果的な運動、お口の体操などについて学びます。

日時

平成 **29** 年 **8** 月 **23** 日 (水)

午後 1 時 3 0 分～ 3 時 0 0 分 (受付 午後 1 時～)

場所

岬町社会福祉協議会

講師

株式会社 明治 関西支社

コミュニケーション課 食育担当管理栄養士



参加費

無料

申込先
申込締切
お問合せ

岬町社会福祉協議会 (ほほえみ事務局 足立)

平成 29 年 8 月 17 日 (木) まで

TEL : 072-492-0633 / 492-5700

FAX : 072-492-5701

※定員 40 名になり次第締め切ります。

※お申込みの際は、お名前と連絡先をお知らせください。

※駐車場に限りがありますので、公共の交通機関のご利用をお願いします。

主催：ほほえみ【岬町介護者（家族）の会】 共催：岬町社会福祉協議会

