

シニアの為の 健康講座 開催のお知らせ



連続講座第3回

テーマ

美味しく 楽しく 食事をしよう
～低栄養予防の食事～

開催日時

31年2月7日(木) 10時～11時30分

開催場所

バームハイツ西葛西バームルーム

講師

船田 友紀 氏

清新町健康サポートセンター 管理栄養士

シニアになったら、食事に対する留意点をメタボ対策から低栄養対策へギアチェンジしましょう。低栄養状態はフレイル（虚弱）への入り口です。今回は管理栄養士の船田さんに食と身体の健康、低栄養予防の為のバランスのとれた食事についてお話しいただきます。高血圧予防の為の塩分チェック演習もあります。奮ってご参加ください。

問合せ先

414号室 関根（ファミリーヘルス推進員）



バームハイツ西葛西自治会