

第2回 みんなの健康教室

テーマ：健康で明るい生活を送るための工夫を知ろう！

演題：フレイル予防のために 食生活をふりかえろう！

フレイル予防に必要なことは筋肉を維持する「**食事と口腔ケア**」、「**適度な運動**」、「**社会参加**」です。

第2回は食事のフレイル予防について楽しく・やさしく教えていただきます。

あなたの食生活は大丈夫ですか？
カードゲームで現在の食生活を振り返ってみましょう！

講師：広島県環境保健協会 地域活動支援センター
地域支援課長 住田 典子 様（環境カウンセラー）

日時：**令和5年10月20日(金)13時30分～**

場所：廿日市市市民活動センター2F第1研修室

定員：20人（先着順：定員になり次第締め切ります）

参加費：無料（下記申込先に早めに連絡してください）

主催：廿日市市市民活動センター

協力：（一財）広島県環境保健協会

申込先：廿日市市市民活動センター1F事務局

TEL. 0829-32-3741

FAX. 0829-32-3742

E-mail info@hatnet.jp