

食事のとり方講座

参加者募集

食べ方の見直しで健康長寿を目指す！

ご自身とご家族の健康を守るため、一緒に考えてみませんか。
主に働き盛りから高齢期へ移行する時期の食事について
お話しします

と き 令和 6 年 6 月 21 日(金)
午前 10 時～12 時 30 分
と ころ 阿児アリーナ 第一会議室

内 容

講義

- ・フレイルとは
- ・年齢を重ねてからの食事について
- ・口腔ケアについて

試食

- ・たんぱく質がしっかり摂れる食事

参 加 費

一人 500 円
(現金で当日お支払い
ください)

対 象 者

20 歳以上の市民

定 員

20 人

申込締切

6 月 19 日(水)
定員になり次第
締め切ります

申し込み・問い合わせ 平日 8:30～17:00
志摩市健康推進課 電話 44-1105 FAX44-1102