

管理栄養士さんによる健康講座のお知らせ

食べることは元気のみなもと!

楽しく作って美味しく食べて介護予防

【日時】 2018年 10月 5日 (金)

13:30~14:30

【場所】 まはえ地域交流室

予約不要
参加無料



(静岡市葵区山崎2-2-8 まはえ1階)

【お話】 玉本 めぐみさん (管理栄養士)

※申し訳ございませんが駐車場には限りがございますので、お近くの方は徒歩、自転車でのご協力お願い致します。

皆さんはご自身でお食事を作りますか？
食べるだけでなく、買い物、調理も介護予防と深い関わりがあるようです。今回はシニア世代の栄養量、食事形態、不足しがちな栄養素などのお話をして頂き、“楽しく”食事を作り、“美味しく”食べる為に出来る工夫を話し合ってみましょう！簡単レシピ紹介もあります♪

健康維持に欠かせない栄養

美味しく栄養をとる方法を勉強しましょう♪



MAP



転倒予防で健康寿命をのばしましょう！
毎週水曜10時半『でんでん体操』開催中

静岡市葵区山崎2-2-8

一般社団法人 まはえ倶楽部

TEL: 054-207-8966

www.mahae-shizuoka.jp

