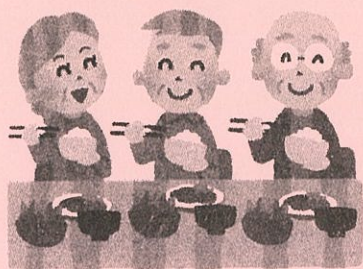
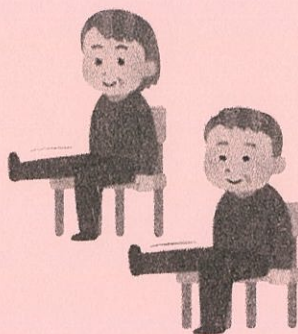


令和5年度 介護予防講座



食事と運動で



フレイルを予防しよう！！

フレイルとは、加齢に伴い運動機能や認知機能がおとろえ始めた状態のことです。

いつまでも元気で暮らせるように、日頃の食事の工夫や、簡単にできる運動を学び、フレイル予防にとりくみましょう。

参加料
無料

- 対象 65歳以上の町民
- 場所 総合福祉センターしゃるる 大ホール
- 時間 13:30~15:00
- 日程・内容 ※講話・レシピ紹介・試食があります。



6月22日(木)	講話「大切な栄養を、上手に摂取しよう！」 講師：栗山赤十字病院 真井管理栄養士
7月6日(木)	講話「自宅でできる簡単な運動を継続しよう！」 講師：栗山赤十字病院 佐藤理学療法士

- 参加希望の方は下記まで、事前にお申込みください。

<申し込み先>

栗山町地域包括支援センター

(栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口) 電話 73-2255

くりやま健康マイレージ
1回 2ポイント

