

健康栄養教室 フレイル予防・改善編

フレイルとは、栄養不足・運動不足・社会性の低下により、要介護の危険性が高まった状態のことです。「シニア世代の食生活のポイント」を知ることによって、フレイルは予防・改善できる可能性があります。

元気に楽しく、自分らしく過ごすためのポイントを、保健師と管理栄養士が話します。



- 日時 2月10日(火) 午前10時～正午
- 会場 東コミュニティセンター
- 内容 ◇低栄養やフレイルを予防・改善する食生活に関する講話◇レシピの紹介◇簡単調理の実演
- 定員 24人（申込多数の場合は新規優先のうえ抽選）
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき（「健康栄養教室申し込み」・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入）
- 申込期限 2月2日(月)（必着）
- 申し込みと問い合わせ先
健康課健康長寿担当〔〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内〕
☎(501)2222

血管がボロボロになる前に

健康栄養クッキング教室 脂質異常症編

脂質異常症は、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などのさまざまな病気の原因になります。早期に生活習慣の改善や治療を行うことで、悪化を防ぐことができます。

この教室では、脂質異常症の予防・改善のための生活習慣について、講話と調理実習を通して楽しく学習します。

- 対象者 脂質異常症が気になっている人や予防したい人およびその家族
- 日時 2月18日(水) 午前10時～午後1時
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 脂質異常症を予防・改善する食事に関する講話および調理実習
- 定員 24人（応募多数の場合は抽選）
- 必要なもの ◇エプロン◇三角巾◇筆記用具
- 受講料 500円
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき（「健康栄養クッキング教室申し込み」・希望日・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入）
- 申込期限 2月4日(水)（必着）



- 申し込みと問い合わせ先
健康課健康長寿担当〔〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内〕
☎(501)2222