



保健センター 健康づくり教室

『元気あっぷ講座』のお知らせ

保健センターでは、健康づくりのための学習をして、みんなで楽しく食べる教室『元気あっぷ講座』を開催します！
健康づくりに欠かせない知識が深まり、献立のコツや調理の工夫も学べる機会です。
学習内容は以下のとおりです。みんなで楽しい教室にしましょう♪

1回目 7月 2日(木)

【食事で！フレイル予防】

◎健康講座：フレイル予防
「低栄養から始まるフレイルサイクル」
「フレイル予防の3つのポイント」

◎試食

<時間>午後7時00分～午後8時30分

<場所>町保健センター 2階

<持ち物>筆記用具、手ふき

講師紹介

やまびこスケートの森

赤羽 恵実 先生

管理栄養士の資格を持つ、
元気あっぷのスペシャリスト☆

2回目 7月 22日(水)

【食事で！骨粗しょう症予防】

◎健康講座：骨粗しょう症予防
「骨粗しょう症とは？」
「骨を丈夫にするための食事のコツ」

◎試食

<対象者>町内在住の20歳以上の方

- ・日頃、料理をしない方もお気軽にお申込みください。
- ・男性の参加も大歓迎です！

<定員>20名

*申込みが必要です！

<参加費>2回で1,000円(初回にまとめて集金します)

<申し込み方法>

6月 24日(水)までに保健センターへ

電話または来所にてお申込みください。

申し込み・問い合わせ先：下諏訪町保健センター 電話27-8384(直通)

