

出前セミナー

いつまでも健康でいられる食生活

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存知ですか？平均寿命と健康寿命の間に、男性で約9年、女性で約13年の差があると言われていています。どうせなら、ずっと健康で暮らせるために食から健康寿命を延ばすコツを一緒に楽しく学びましょう。

お土産付きです

平成
28年

6月20日(月)

13:30~15:30 (開場13:00)

【講師】

①病気が逃げるお食事のコツ

管理栄養士 **中野 久美子 先生**

②美味しく食べるための健口体操

歯科衛生士 **井塚 晶代 先生**

③健康クイズ

管理栄養士 **森田 千雅子 先生**



● 講師のプロフィール
日頃から、地域の方々を支援している先生方です。とても気さくで話しやすい先生方です。この機会に普段の悩みを相談してみませんか？

場所：大町会館

☆主催：(特非)かまくら地域介護支援機構
かまくら食支援研究会

・大町地区社会福祉協議会

