



健康講座「フレイル予防教室（食と健康）」を開催しました

12月4日（水）9時30分より11時までビーチホール
「まがたま」において標記の健康講座が実施されました。
会場には天気が優れない中、多数の方の参加がありました。
まずはフレイルについての“振り返り”を山岸保健師さん



(最新の情報（調査・数字等）を取入れてます)



(朝・昼・晩の食事や栄養についてグループ活動)

から楽しく学び、新たなフレイルに対する認識が深まったのではと思いました。その後は牧野栄養士さんから“食”について高齢期における重要なお話など取り上げていただき記憶に残るものでした。講座は講義一辺倒でなくグループ活動

もありました。今回も講師の先生方の絶妙なトークは面白く分かやすいと好評でした。市福祉事務所、市健康増進課、「地域包括支援センターよしだ」から計4名の講師の皆様からおいでいただきました。ありがとうございました。



フレイル予防の3つの極意

- ★手軽な運動
- ★おかずもある食事（栄養）
- ★ゆるやかな社会参加



お知らせ

スカトボールやっています! (ふれあい練習会) 於 寺町会館

<今後の予定> 予定1月13（月・祝）9：30～11：30
2月10日（月） 9：30～11：30

3月1日（土）スカトボール大会9：30～11：30
(豪華賞品多数)

