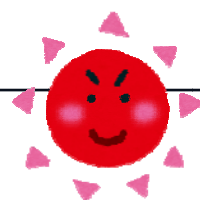


あんしん座談会

フレイル予防のための栄養講座～講話編～

暑さによって胃腸のはたらきが悪くなると食欲が低下してしまい、体の不調も起こりやすくなります。夏場を元気に過ごすには、日々の食事が大事です。

夏バテの体調不良から食欲低下～そのままフレイル(虚弱状態)へ進まないよう、暑い日乗り切る食事や生活の仕方について学びましょう。



日 時: 令和7年7月25日(金)

10時30分～(1時間程度)

場 所: 役場2階 201会議室

対 象: どなたでも参加できます。

講 師: 保健福祉課 小森管理栄養士

持ち物: 飲み物(必要な方)筆記用具

参加費: 無 料

申込先: 保健福祉課介護予防係

(柳澤・西尾)電話: 47-2113



にいかっぷ健康ポイントカードのお問い合わせ
⇒新冠町役場 保健福祉課
健康推進係 **47-2113** まで

「にいかっぷ
健康ポイントカー
ド」対象事業です♪

