

あんしん座談会

夏を乗り切る栄養講座

最近では夏の気温が上昇傾向にあり、暑い日が続くことが増えました。
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。
夏バテの体調不良からそのままフレイル（虚弱状態）にならないよう、暑い日
を乗り切る食事や生活の仕方について学びましょう。

日にち:令和6年8月23日(金)
時間:午前10時30分～
場所:役場 1階 102 会議室
対象:どなたでも参加できます。



講師:保健福祉課 管理栄養士
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」対
象事業です♪



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