

頭も体も マイス5歳!

(低栄養・ロコモ・認知症予防教室)

日本は世界一の長寿国。健康長寿を伸ばし、寝たきりや介護が必要になる期間をできる限り短くするためには、健康的な食事や規則正しい生活を心がけることが大切です。是非この機会に、食生活や運動を振り返ってみましょう。

- ◆日 時 平成 27 年 9 月 29 日 (火)
9 時 30 分 ~ 13 時
- ◆対 象 岩舟地域にお住まいの方
- ◆定 員 先着 20 名
- ◆参加費 350 円 (保険料を含む)
- ◆内 容 栄養講話、簡単な体操、調理実習
- ◆講 師 栃木市食生活改善推進員協議会 岩舟支部
- ◆申込み期間 9 月 1 日 (火) ~ 9 月 18 日 (金)
- ◆場 所 岩舟健康福祉センター 遊楽々館
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物
動きやすい服装で、お越してください。



申込み・問合せ先
岩舟総合支所 健康福祉課 健康増進担当
☎ 55-7781