

2月 ふれあい健康寿命アップ教室

いきいき人生の実現のために

～笑顔で楽しく貯筋と脳の活性化を目指して～



ゆうきカフェ



お茶を飲みながら、日頃思っている
ことを話し合い、交流しましょう

平成31年2月12日(火)

甲府市健康増進課 栄養士による 食生活と認知症予防



栄養状態のチェック、低栄養を
予防する食事のポイントを学びましょう

平成31年2月26日(火)

とき：どちらの教室も 午前10時～11時(9時30分から受付)

ところ：ゆうき訪問看護ステーション(住所：住吉一丁目15-23)

費用：無料 関心がある方はどなたでも気軽にどうぞ！

その他：飲み物を持参し、動きやすい服装でご参加ください

ひとこと

寒い日が続いています。皆さん、いかがお過ごしですか。「さむい、さむい」と、ついコタツに入りっぱなしになっていませんか。生活全般が不活発になると、健康寿命にも悪い影響を及ぼします。

今月の教室は、「ゆうきカフェ」で日頃思っていることを気軽に話し合う交流会です。「食生活と認知症予防」では、ワンパターンになりがちな食生活について、栄養状態のチェックと食事のポイントについて、栄養士から学びます。

どうぞ、気軽にご参加ください。



ふれあい健康寿命アップ教室
担当:保健師 長坂 陽子



お問い合わせ

公益社団法人山梨県看護協会
055-226-4288

または

ゆうき訪問看護ステーション
055-222-7448