

主催：長堂女性会

カラダよろこぶ食べ方塾 講演会



元気で長寿の食習慣

～しっかり食べて
健康寿命を延ばそう～

日本は平均寿命と健康寿命との差が大きい国です。
この改善には要介護の手前にある「フレイル」段階での過ごし方が重要とされています。
そして今、新型コロナウイルスの蔓延でフレイルになる人も増えてきています。
そこで今からできる予防と対策をこのセミナーで一緒に学びましょう。



開催日：令和4年1月18日(火)

時間：14:00～15:00

場所：社会教育センター3階視聴覚室

講師：東 泰子先生 くすのき健康栄養センター
管理栄養士

協力：大阪樟蔭女子大学 大学院附属 くすのき健康栄養センター