

食でいきいき健康講座 参加者募集!

目指せ健康長寿!今からできる健康づくりを一緒に学び実践しましょう!



運動
(体力をつける)

栄養
(食・口腔機能)

健康長寿の
3本柱

社会参加
(外出・交流を楽しむ)



開催日

10月 2日 10月 9日 10月16日 10月23日
10月30日 11月 6日 11月13日 11月20日
全8回(毎回木曜日)

時 間

午前9時30分～11時30分

場 所

伊那市保健センター(旧中央病院跡地)

内 容

- 食事とフレイル予防・病気予防
元気に過ごす生活習慣と食事のポイントについて
調理実習(10月23日、11月13日)
- 気軽に運動
筋力トレーニング、ストレッチのコツ
- お口の健康
オーラルフレイル予防、口腔ケアのコツ

参加費

1回200円 (※調理実習の日は別途材料費)

持ち物

飲み物(水かお茶)、タオル、上履き

申込方法

9月19日(金)までに下記へお申込みください。
定員 20人(先着) 参加対象は65歳以上の方です
※原則として8回の講座すべてに参加可能な方

【お申込み・問合せ先】



伊那市役所 福祉相談課 介護予防係
担当 村上可純(保健師) 北原丞子(管理栄養士)
電話 78-4111(内線2359)
96-8140(直通)