

まほらいな市民大学 講座

『 栄養と口の健康の話 』

講師 福祉相談課 管理栄養士 北原 丞子 氏

健康推進課 歯科衛生士 江口 義子 氏

令和6年2月15日(木) 13:30~15:00

伊那市生涯学習センター ニシザワいなっせホール



私たちが生きがいを持って元気に年齢を重ねていくには、一人一人が健康の維持増進に対する意識を高め、生涯学習はもとより様々な人との交流や社会参加などを通して、心身の健康づくりを進めていく必要があります。そして、年齢や体力に応じた運動とともに、毎日の食生活も大切になってきます。

今回の講座は、お二人の先生から、『栄養と口の健康』と題して、これからの健康づくりに役立つ話をしていただきます。

生涯学習課