

第34回アテナ・ミネルワ健康講座

元気で健康な生活を送るために

高齢になると、食欲の低下とともに食が細くなり、食べる量も減り、低栄養状態になりがちです。「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことが老化の進行を遅らせるためにも大切です。この機会に、栄養バランスのとれた食事について学び、元気で健康な生活を送るために役立て下さい。

日時：平成24年10月18日（木）PM 2:00～3:00
場所：特別養護老人ホームアテナ 1階地域交流ホール
講演：「食事と栄養バランスについて」

〔講師〕 特別養護老人ホームアテナ
管理栄養士 石田 ^{もなみ} 望奈未 先生

参加無料!

〔内容〕 ・食事の大切さ
・バランスのよい食事
・高齢者に起こり易い問題とその予防について
（それに合わせた食事のポイント）
・おいしく食べる工夫



対象者：中高年の方（事前の申し込みをお願いします）

※健康チェック（筋肉量や骨量等を測定）を実施します
ご希望の方は当日早めのご参加をお願いいたします

※ミネルワ、フォーライフミネルワから無料送迎車が出ます（PM1:15発 3:00着予定）



お問い合わせ
お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ
ミネルワ居宅介護支援事業所
居宅介護支援事業所フォーライフミネルワ

TEL089-907-1611（担当：椎屋）
TEL089-972-3040（担当：竹村）
TEL089-972-8080（担当：三好）