

健康で長生きするための



栄養 & 口腔講座



日常生活のちょっとした工夫で、心も体も元気になり、自分らしく生活できることにつながります。自分はまだ元気だからという方も、正しい情報を学び元気なうちから取り組むことが大切です。ご参加お待ちしております！

日時：令和4年3月17日（木）
13:30 ~ 15:40

場所：釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

対象：概ね65歳以上の方

定員：25名程度

内容：『いつまでも元気でいるための骨と筋肉のお話』
管理栄養士 鈴木 美和子先生

『口腔ケアでオーラルフレイル予防！』
歯科衛生士 渋谷 弘美先生



※マスク着用・検温の上、お越しください。駐車場はありませんので、ご了承ください。

お問い合わせ・お申込み先

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 788-2901

