

元気にイキイキと暮らそう！

介護予防普及啓発事業

てい えい よう

低栄養 予防のお話

令和3年10月22日(金)

14:00~15:00

コロナ禍において、元気な体を保つために**低栄養（フレイル）**にならない食生活が大切です。タンパク質やカルシウムの上手な摂り方や、コロナ禍における生活上の注意点などを学びます。

今回は、主会場以外の会場でも**ライブ配信**を行います。
是非、お近くの会場でのご参加、心よりお待ちしております。



主会場：加賀原地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

または

動画配信会場：都田小学校コミュニティハウス（池辺町）

映像をこちらの会場で
ライブ配信します！

葛が谷地域ケアプラザ・新栄地域ケアプラザ

中川地域ケアプラザ・東山田地域ケアプラザ

講師：鈴木 里菜 氏（大塚製薬）

申込：参加したい会場の地域ケアプラザ

参加費：**無料** 対象：どなたでも(要予約)



加賀原：944-4641
葛が谷：943-5951
新 栄：592-5265
中 川：910-1512
東山田：592-5975

〈主催：加賀原地域ケアプラザ 地域包括支援センター 保健師：榊山

協力：都田小学校コミュニティハウス、都筑区内地域ケアプラザ 保健師・看護師〉