

令和5年度 こぶし荘大広間開放事業

健康三二講座

冬に負けないための

「食生活」について

低栄養を防ごう！



開催日 12月8日(金) 10時30分～正午

会場 こぶし荘 大広間

対象 市内在住60歳以上の方30人

講師 坂巻 静氏 (中北薬品(株)・管理栄養士)

持物 外履き用靴袋・筆記用具

申込日 11月17日(金)から電話または来館で先着順

受付時間:午前9時から午後4時(月曜日休館)

最近、体重が落ちてきた、食欲がないなど悩みはありませんか？「低栄養」とは、健康なカラダを維持するために必要なエネルギーやタンパク質が慢性的に不足している状態。どんなことに注意して食事をとればよいのか、低栄養に陥らないためのヒントを学び、日常生活に活かしましょう。

【問い合わせ】

いきいきシニアセンター こぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1

電話 45-3121 FAX45-3126(月曜日休館)

第4次藤沢市地域福祉活動計画が策定されました。

「地域福祉」で「一人ひとりが主役 共に支えあい 安心して暮めざしましょう。」

藤沢市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます！

<http://www.fujisawa-shakvo.jp>

