

# 碧南東部地域包括支援センター

# 高齢者向けサロン参加募集!

## 人生100年時代 ひとり1人が生き生きと。

人生100年時代と言われるいま、健康寿命を延ばすことは豊かな暮らしを続けるうえで重要なテーマです。高齢者向けサロンでは各種専門家を招き講座を開催します。皆さまの参加を心よりお待ちしております。

健康寿命を  
延ばしましょう

対象者：65歳以上の方  
参加費：無料  
持ち物：筆記用具・飲み物

開催日時

偶数月第4金曜日(予定)  
13時30分～15時

第二回

高齢者向け講座

8月22日(金)

13:30～15:00  
(受付 13:15開始)

## 健康な身体づくりに向けた 正しいたんぱく質の摂り方

栄養のプロ「管理栄養士」が、不足しがちな栄養素、たんぱく質の正しい摂りかたをお話します。



【講師】

小林記念病院  
管理栄養士

土田麻由美

会場

碧南市東部市民プラザ  
会議室1 (地下1階)  
住所：碧南市照光町5丁目3



今後の予定

- 10月24日(金) 口腔内の衰えと口腔体操
- 12月26日(金) 高齢者に多い病気、高齢者のうつ
- 2月27日(金) 認知症の予防、閉じこもり予防(レク)

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

お問い合わせ・お申込み先 **当日参加もOKです!**

碧南東部地域包括支援センター

所在地住所：愛知県碧南市鷺林町1-117

電話：0566-93-4585 担当：小林(静)

受付時間：月～金 8:30～17:15



GoogleMAP  
ご利用の方は  
以下QRを読み  
取ってください

