

健康な毎日を過ごすために

元気で長生きするためには介護予防が重要であり、介護予防のカギは「食べること」といわれています。
運動・栄養・口腔ケアの3つが関連した大切なお話です。

筋力を低下させないための運動



十分なエネルギーと栄養素をバランスよく摂取



歯の働きが充分でないと食べ物が限られ、低栄養になってしまいます。



開催日時

9月28日(木曜日)
午前10時30分～11時30分

参加費

無料

募集人数

25名

申込方法

8月28日～窓口(9時～) または電話(10時～)
先着順

講師

(株) 明治 食育担当管理栄養士

問合せ

中川西地区センター 電話 045-912-6973

個人情報取扱に関する同意書(施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。

