

# 第1回 健康寿命向上セミナー

～わしでもできる うちでもできる～

介護予防は元気なうちから、楽しく取り組むことが大切です。  
今年度は、「健康寿命向上セミナー」ということで3つのテーマで  
「元気で過ごすためのコツ」をお伝えします。



第1回目は、栄養改善教室です。  
健康寿命向上のため、この機会と一緒に学んでみませんか？  
皆さんの参加をお待ちしています。

## 「栄養改善」教室

「年寄りだからあまり食べなくていい」、「肉は食べにくいから欲しくない」と思われていませんか？毎日食べる食事だからこそ、身体にいいこと、学びませんか。簡単にできるレシピの紹介と試食をします。

●日時 平成30年6月26日(火)

10時00分～12時00分

●場所 高野保健福祉センター

●参加費 100円 (試食の食材代として)

【参加していただける方】 庄原市に在住の65歳以上の方

【申込み締切り】 6月19日(火)

【お申し込み先】

上高自治振興センター

(0824)86-2214

下高自治振興センター

(0824)86-2679

【お問い合わせ・お申し込み先】 庄原市社協 高野地域センター

(0824)86-3044 【担当/高橋】

