

元気で楽しい生活 をするために ～日常で、すぐお役に立てるポイント～

健康で充実した毎日を送るためには、食事・運動・お口のケア・介護予防など、生活のあらゆる場面での工夫が欠かせません。

今回の講座では、管理栄養士による分かりやすい解説を通じて、日々の食生活のポイント、無理なく続けられる運動習慣、お口の健康を守る方法、そして介護予防につながる生活習慣について学びます。

講師：栄養ケア・ステーション可美(KAMI)
管理栄養士 医学博士 岡本 康子 氏



日時：令和 8 年 3 月 3 日(火)
14:00～15:00 (受付:13:45～)

場所：浜名協働センター 2階 ホール
浜名区小松2789

定員：25名程度(先着順)

参加無料



👉 お申込みはこちら 👉

電話：584-1090

【お申込み・お問い合わせ先】

主催

地域包括支援センターしんぱら

住所：浜松市浜名区新原4092-2(特別養護老人ホームしんぱらの家内)

※参加希望の方は、必ずお電話でお申込みください。

※会場の駐車台数には限りがございます。

ご来場の際は、出来るだけお車に乗り合わせの上
お越しいただくか、公共交通機関をご利用くださ
いますよう、ご協力お願い申し上げます。