

健康長寿のカギ

～シニアのための栄養講座～

いつまでも元気に、自分らしく過ごすための
ヒントを見つけてみませんか？

- ◇管理栄養士が地域に伺い、病気や介護を予防するための食事・生活習慣についてお話しします。
- ◇テーマは相談可能です。
- ◇血圧、体重、握力を測定することもできます。

骨粗しょう症

血圧

物忘れ

フレイル



令和5年度の様子

✿おすすめポイント✿

長寿健診の結果から地域の健康課題を分析し、
講座に盛り込むことができます。

地域住民の健康増進にぜひご活用ください！