



食事をしっかり食べて

筋力低下を防ごう！

高齢者にとって、食事は身体的・精神的な健康を維持し、生活の質を向上させるために非常に重要です。

必要なエネルギーや栄養素（特にタンパク質）が不足すると、「低栄養」の状態に陥り、筋力や免疫力の低下を引き起こします。

自分の食事について見直し、楽しい毎日を送りましょう。

日時：令和8年2月18日（水）14:00～15:30

**講師：神奈川県立循環器呼吸器病センター
栄養管理課 管理栄養士 福重亜紀子 氏**

会場：いきいきセンター金沢 2階 多目的研修室

定員： 30名（申込み先着順）

参加費： 無料



**★マスクの着用をお願いします。
当日、体調の優れない方は参加をご遠慮ください**

☆お申込み・お問い合わせ先☆

泥亀地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL：045-782-2940 （担当：内田 井関）

