

❀❀❀ 「元氣高齢者のための食生活教室」 参加者募集❀❀❀

いつまでも元気でいるために、

『**筋肉を落とさないバランス食の習慣**』を続けましょう

対象者 : 昭和 19 年 4 月 2 日～昭和 29 年 4 月 1 日生まれの人
筋力の低下が気になる、わけもなく疲れやすい
体重が減ってきた・・・そんなことはありませんか？



日時と会場

実施日	会場	時間
令和元年 10 月 16 日(水)	総合社会体育館 (富津市新富 80 番 4)	午後 1:15~4:00
令和元年 10 月 24 日(木)	市民会館 (富津市湊 765 番地)	午後 1:15~4:00

内容 『フレイルチェック』

手足の筋肉量 ・ 握力 ・ 噛む力
日常生活の老化のサインをチェック

『筋肉を落とさないバランス食の習慣』

どんな食事？
何をどのくらい食べたらいい？
性別・年代に合わせた食事量
とり方の工夫
実際に目で確かめてみましょう！



参加費 : **無料**
定員 : **各会場 40 名**
申込方法 : **右記へご連絡ください**
申込期限 : **9 月 17 日 (火)**

《申込先》
富津市介護福祉課 高齢者支援係
☎80-1300 立石・平野