

元気高齢者のための

# 「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

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？

日常生活の中で何もしないでいると、やがて要介護状態へと進んでしまいます。どこが弱ってきているのか、ご自身の生活の変化に早く気づいて対処することで、予防することができます。毎日の食事はとても大切です。



対象者：65歳以上の市民

参加費無料

日時と会場：

実施日	時間	会場
令和7年10月31日(金)	13:30~15:00	富津市役所 1階大会議室

内 容：『**筋肉を落とさないバランス食の習慣**』を続けましょう  
どんな食事？ 何をどのくらい食べた方がいいの？  
性別・年代に合わせた食事量、とり方の工夫  
実際に確かめてみましょう

定 員：20名

持 ち 物：筆記用具

申込期限：10月17日(金)

«申込先»

富津市 介護福祉課 高齢者支援係

☎0439-80-1300