

高齢期の食を 考えるつどい



元気100歳をめざして、知っておきたいたいせつな話

日時 令和5年 **12月10日** 日
10:00~12:30 (受付9:30~)

場所 トキのむら元気館

定員 50名

定員になり次第、締め切らせていただきます

講師 佐渡総合病院 外科 **親松 学** 医師

報告
高齢者の低栄養
予防の意識
の変化

講演
健康増進と
栄養のお話

表彰
第5回「元気
100歳いいね
かっちゃん
弁当」コンテスト

体験・相談
・ちょこっと体操
・1日分の栄養
・お口の相談と
パタカラ
・お薬の相談
・体力測定

お申し込み方法 下記申込先へ、お電話でお申し込みください

おみやげ 参加いただくと、弁当コンテスト最優秀作品の試食付き
健康ぽいんと 5ポイント