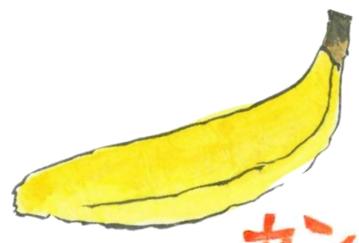
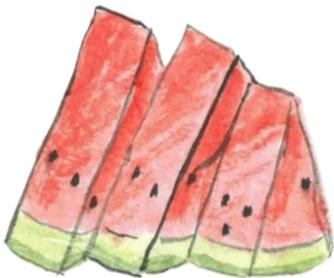
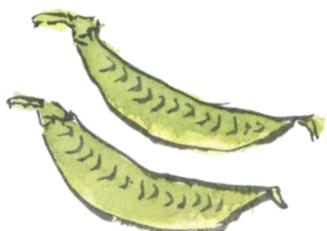




上馬あんしんすこやかセンター
いきいき講座



[食生活から考えよう！シニア世代の健康づくり]



カン

「低栄養」状態になると、筋肉量が減少して、疲れやすくなったり、病気になりやすくなったりします。食生活を振り返るきっかけとして、野菜の推定摂取量を測ったり、食塩の感じ方体験をしてみませんか？管理栄養士から、ちょっとした工夫で防げる低栄養予防についてのお話もあります。

[日時] 令和8年2月20日(金) 14:00～15:30

[会場] 上馬 1-13-15 上馬東町会 中里会館

[講 師] 世田谷保健所 健康推進課 管理栄養士 波多野 由香さん

- [内 容]
 - ①ベジチェック®による野菜摂取量(推定)の測定
 - ②食塩の感じ方体験
 - ③管理栄養士からの栄養講座

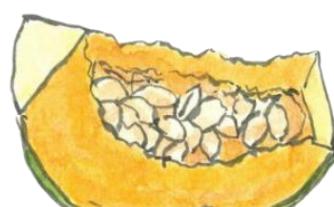
[持 ち 物] 健康応援ノート(お持ちの方)、筆記用具、お水

[対 象] 65歳以上の区民の方 定員 15名

・天候や感染症の状況により講座を中止する場合があります。

・発熱等の風邪症状があるときは参加を見合わせて

いただきますようお願いします。



挿絵 中 村 寛 さん

参加申込先(事前申込制)

上馬あんしんすこやかセンター ☎5430-8059

受付時間：9:00～17:00(日曜・祝日除く)

回覧								

日付：令和8年1月1日

会場への行き方

世田谷郵便局

三軒茶屋駅方面

