

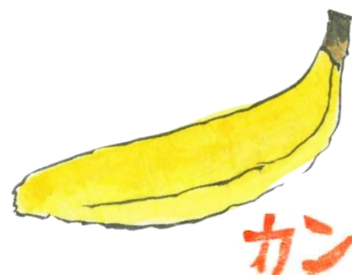
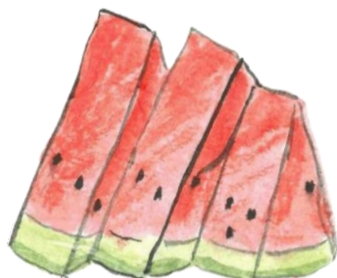


上馬あんしんすこやかセンター

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]



「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、病気になる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



上馬1-13-15
上馬東町会中里会館

上馬公園

上馬2丁目

上馬4-10-17 上馬地区会館内
上馬あんしんすこやかセンター