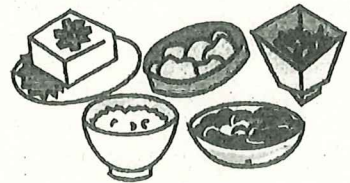


# 健康づくり講座のご案内



## 高齢期の栄養改善で健康長寿

フレイルを予防し健康寿命を延ばすためには、「栄養バランスのよい食事」が重要な要素の一つです。  
毎日を健康で元気にいきいきと過ごすために、食事について学びましょう！



◆講座名 「高齢期の栄養改善」 ①～③回まで講座内容は一緒です。

—— 食べ方の工夫で今日からいきいきと ——

| 日 時                                         | 場 所                                   | 内 容                                          |
|---------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| ①令和5年10月12日(木)<br>10:00～12:00<br>(受付 9:30～) | 曳山博物館 会議室(2階)<br>(本館北側事務所入口からお入りください) | 講座<br>レクリエーション<br>お話タイム<br>(健康相談)<br>※定員約15名 |
| ②令和5年11月7日(火)<br>10:00～12:00<br>(受付 9:30～)  | 一の宮町会館                                | 講座<br>レクリエーション<br>お話タイム<br>(健康相談)            |
| ③令和5年12月6日(水)<br>10:00～12:00<br>(受付 9:30～)  | ながはま文化福祉センター<br>(さざなみタウン 2階 多目的ホール)   | 講座<br>ポッチャ<br>お話タイム<br>(健康相談)                |

◆講師 長浜市健康推進課 管理栄養士

### お願い

- ・体調が優れない場合は、無理をなさらずご欠席いただきますようお願いいたします。
- ・諸般の事情により中止する場合がありますのでご了承ください。

申込先・お問い合わせ  
長浜まちなか地域づくり連合会(さざなみタウン内)  
〒526-0037 長浜市高田町12-34  
TEL 0749-64-2753

開催日一週間前までに電話にてお申込みください。

主催  
協力

長浜まちなか地域づくり連合会 <福祉・健康部会>  
長浜市健康推進課 長浜市長寿推進課 長浜地区社会福祉協議会