

第7回健康教室を開催しました

～テーマは「食べて元気に！フレイル予防」です～

管理栄養士による「食べて元気に！フレイル予防」をテーマに、健康な毎日を過ごすための食事について学びました。

公演では、バランスの良い食事の大切さや、筋力低下を防ぐために必要な栄養の摂り方について分かりやすく説明がありました。さらに、おすすめのメニューの紹介や手作りのおやつを試食もあり、参加者の皆さまには楽しく学んでいただきました。

【参加者からの主な意見】

- ・初めて参加したが、とても良かった
- ・食事をバランスよく食べることの大切さを感じた
- ・とても参考になった



当院では、今後も地域の皆さまの健康づくりに役立つ健康教室を継続して開催していく予定です。

どなたでもご参加いただけます。

ぜひご参加ください。