

いつまでも若々しく
健康講座で

アンチエイジング

●こんな悩みをお持ちの方に
おススメ!

- 「体力が落ちてきた気がする」
- 「健康づくりの
きっかけが欲しい」
- 「いつまでも元気であるために
色々なことを学びたい」

- 日時 **8月7日(水)13:30~15:00**
- 定員 20名
(8/5までに tel/fax または、直接お申し込みください)
- 対象 岡崎市内在住の65歳以上の方
ならどなたでも
- 費用 受講料は **無料** です!
- 会場 岡崎老人保健施設
スクエアガーデン1階 会議室

講座内容

「フレイルと栄養」
~強いからだをつくるために
必要な栄養は?~

健康状態と要介護状態の中間とされる“フレイル(虚弱)”は、対応方法を知る事で改善や予防が出来ます。

今回はその中の「栄養」について、筋肉に必要な栄養や、普段から気を付けていく点などを学びアンチエイジングを目指します!

※運動のできる服装で、飲み物をご持参ください。

■講師 岩田 安布 氏
(株式会社クリニコ 管理栄養士)



お問い合わせ

スクエアガーデン地域包括支援センター(岡崎市委託)
TEL: 0564-57-1133 FAX: 0564-57-0133 担当 森田、岡
午前9時~午後5時(月曜日~金曜日)



“フレイル(虚弱)”のこと、ご存知ですか？

年齢を重ねると、外に出掛ける機会、動く機会が減り、食が細くなってしまふことがあります。自分ではいつもと変わらず暮らしているつもりでも気が付かないうちに体力、筋力が落ちてしまうのが“フレイル(虚弱)”の怖さです。

日々の生活を少し見直すことで、予防、改善することができます！



そういえば「**ちょっとそこまで**」というときも、**車に乗って**出掛けてしまふし、最近、**足が細くなった**感じがするな。運動したほうがいいと、分かっているけど、**一人で始めるのは自信がない**な。~。

そんな「**分かっているけど…**」と思っている方にオススメの講座です！！

5年後、10年後も若々しくあるために、運動・栄養・お口の健康など、健康で過ごすための秘訣を専門家から楽しく学びます。

自分の健康は自分で守るために、**生活習慣を見直すきっかけ**に参加しませんか？



スクエアちゃん

健康づくりをはじめのきっかけにしてほしいな！

教えてもらった事を生活の中で意識するだけで、ずいぶん違ふみたいだよ。



ガーデン君

講座は毎月1回水曜日 13時30分～15時に開催しています！

第1回 ~~6月12日~~ **済**

第2回 ~~7月10日~~ **済**

第3回 8月 7日

第4回 9月11日

第5回 10月 9日

全5回のシリーズですが、1回のみでも途中参加でも大丈夫！
みなさんのご都合のよい日程にお越しください！

都合により変更する場合がございますので

スクエアガーデン地域包括支援センター ☎ 57-1133 までご連絡ください！