

## 中鯨城会健康教室ご案内

中鯨城会会長 堀田友三郎

毎年、コロナ禍以前は料理教室を開催していましたが、令和4年度は現在もコロナ禍が続いているのでウイルスに負けない免疫力アップとガン、認知症、生活習慣病予防の為に食生活改善講座を実施します。併せて名古屋ヤクルト販売（株）にお願いしてヤクルト健康教室を開催します。

年明け早々の日程ですのでご多忙な時期とは思いますが、早めにご予定いただけますようにご案内します。

### 記

- 日 時 令和5年1月18日（水）13：00～15：30（予定）
- 場 所 中区在宅サービスセンター3階研修室
- 持ち物 メモ用紙 筆記用具
- 内 容
1. 食生活改善講座 講師：山川富久氏（中鯨城会会員）  
(13：00～13：50)  
生活習慣病を予防して健康寿命を延ばそう。  
脳の働きを知り認知症予防をしよう。  
腸の働きを知り健康寿命を延ばそう。  
骨の働きを知り若返りましよう。  
ウイルスやガンの予防食事術。  
食事を変えて若返りましよう。  
病気別予防のレシピ。まとめ。
  - 2 ヤクルト健康教室（14：00～15：30）  
腸の話 ヤクルト製品試飲 血流検査等

以 上