

## 中鯨城会企画 健康教室ご案内

昨年度はコロナ禍が続いていました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の食生活改善講座を実施しました。今年度も山川講師（認知症予防リーダー）の研究講話と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上級篇を開催します。

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、多数のみなさんにご参加いただけますようにご案内します。

### 記

- 日 時 令和6年1月17日（水）13：00～15：30（予定）  
（受付開始 12：40 頃から）
- 場 所 中区在宅サービスセンター3階研修室
- 定 員 30名（事前申込者）
- 持ち物 メモ用紙 筆記用具
- 内 容
1. 健康寿命延ばす講座 講師；山川富久氏（中鯨城会会員）  
（13：00～13：50）
    - ① いつ何を食べると良いか
    - ② 何をして過ごすか
    - ③ 足腰を丈夫にする運動
    - ④ 良い睡眠を確保するには
  - 2 ヤクルト健康教室（14：00～15：30）  
名古屋ヤクルトの管理栄養士の方に来ていただきます。  
腸の話（上級篇） ヤクルト製品試飲 骨密度検査等

以 上



健康教室担当：山川・堀田 090-8542-2903