

# 食事で元気ハツラツ☆講座

毎日のお食事で、みなさんはどんなことに気をつけておられますか？  
高齢期をささえるカラダづくりには、お食事(栄養)も大切なポイントになります。  
ぜひこの機会にご参加頂き、これからのハツラツ人生のための  
ヒントを見つけに来て頂きたいと思います。

	日時	テーマ
4月講座	平成28年4月21日(木)	シニア世代の健康管理と食事の摂り方 <b>終了致しました。</b>
5月講座	平成28年5月19日(木)	「忘れん脳」のための食事とトレーニング ①
6月講座	平成28年6月16日(木)	「忘れん脳」のための食事とトレーニング ②

すべて午後 **2時30分** ～ **4時00分**  
☆ 講話は2時45分から3時30分までです。  
☆ 講話の前後に測定や各種ご案内をします/ご自由に入退室いただけます。

- 内容 ● 各回のテーマに沿った講話・カラダスキャン測定  
介護予防についての資料配布  
各種介護予防教室のご案内など
- 会場 ● 西京区役所 洛西支所 2階会議室  
(境谷大橋すぐ)
- 対象者 ● おおむね65歳以上の方
- 参加費 ● 無料
- 問合せ ● 京都市西京区地域介護予防推進センターまで  
所在地 京都市西京区山田平尾町46 京都厚生園内  
電話 075-392-7874

お申込み  
不要です



京都市西京区地域介護予防推進センターとは  
京都市から委託を受けて介護予防推進事業を実施しているセンターです。

