

「食」と「健康」の日

健康も、長寿も、

しっかりした食生活から。

でも、毎日3食

準備するのは大変。

バランスのいい食生活について

話を聞いて、

みんなで考えてみませんか。

後半では心と体の健康につながる

体験コーナーも用意して

みなさんのご参加をお待ちしています。



あいさつ

介護予防大作戦 秋津町地域推進委員会 代表 橋本 研二

前半

テーマ：高齢者の「食」と「健康」 13:30-14:30

- 高齢者の食について（中野さきこ氏／特別養護老人ホームはるびの郷 管理栄養士）
- 私と食事の体験談（肥沼正一氏／秋津町第三秋生会会長）
- グループに分かれて話し合い（各グループに進行役がいます）

後半

体験コーナー 14:30-15:30

- 輪投げ…楽しみながら健康作り
- 足と足爪の相談コーナー
- 脳トレ…ドリル、折り紙など
- 握力測定…皆さんの握力は何歳？
- おもてなしコーナー…コーヒーで一息つきましょう

日時 令和6年 **2月11日**（日） 13時30分～15時30分

会場 秋津公民館2階（エレベーター有） 参加費 無料（申込み不要）

主催 介護予防大作戦 秋津町地域推進委員会

秋津町第三秋生会／秋津ふまねっとサロン／秋津あんしん ネット／いきいき秋津元気塾／秋津町保健推進委員会
秋津町民生・児童委員／秋津町福祉協力委員会／ドクターネイル爪革命／あきつの里／はるびの郷／東部地域包括支援センター
【事務局】東村山市社会福祉協議会 【後援】東村山市

問合せ 東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 042-394-6333