

令和8年度フレイル予防健康教室開催のお知らせ

伸ばそう！ 健康寿命

食事で守ろう！大事な筋肉。

お食事のコツを町管理栄養士からお伝えします。

試食とお話し

講師 町管理栄養士

10月23日（金）中南・保健福祉館

11月6日（金）花園生活改善センター

＊開催時間はいずれも14時から15時

昨年度の教室より



ワンポイント フレイル予防

普段のお好み焼きにはんぺんをプラスしました。
たんぱく質がしっかりとれて、筋肉のもとになりました。

簡単・健康・おいしいメニューを今年もお伝えします。皆様のご参加、お待ちしております。

申し込み先はこちら☞ TEL 0736-22-0300（内線2053）

かつらぎ町役場 健康保険課 健康推進係 担当者 木村、大植、松尾