

～川崎地区健康講座～

## 6月の活動報告

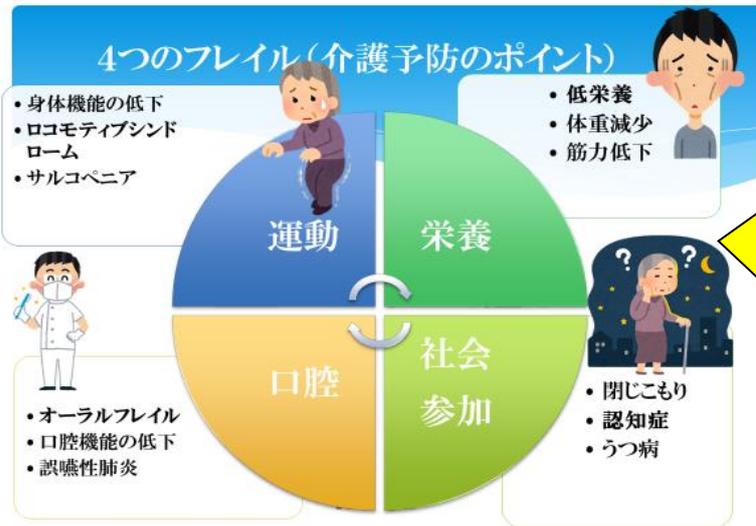
### 6月22日(木)らくらくクラブ開校式

#### 【スタッフ】

保健師：中村

#### 【活動の様子】

フレイル予防の健康講座を行い、皆さんで『まきトレ』に挑戦しました。



フレイルとは「虚弱」を意味します。フレイル状態が続くと、要介護状態になる危険性が高くなります。牧之原市では、フレイル予防のため、「まきトレ」を推進しています！！

### 6月26日(月)貯筋体操クラブ

#### 【スタッフ】

保健師：中村 管理栄養士：鈴木

#### 【活動の様子】

『夏の栄養』という内容で、健康推進課所属管理栄養士鈴木さんが、講話をしてくださいました。食事のポイントは、『さあにぎやかにいただく』です。



さ… 魚  
あ… 油  
に… 肉  
ぎ… 牛乳  
や… 野菜  
に  
い… 芋  
た… 卵  
だ… 豆腐  
く… 果物