

～川崎地区健康講座～

## 10月11月の活動報告

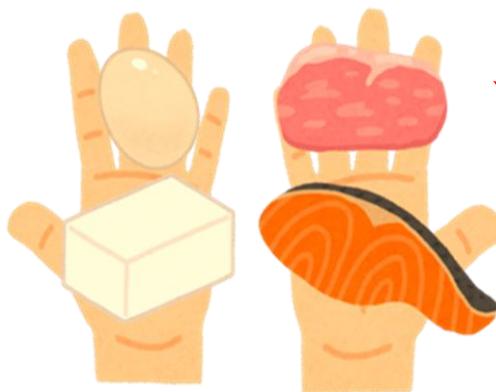
### 10月23日(月)仁田いきいきクラブ

#### 【スタッフ】

管理栄養士：鈴木 保健師：中村

#### 【活動の様子】

『低栄養の予防』という内容で、健康推進課管理栄養士鈴木さんが講話をしてくださいました。手計り秤量法の主菜量を教えてもらい、すぐに実践できそうです。



1日の主菜  
(お肉、お魚などの)  
摂取量の目安  
です！！

### 11月14日(火)藤沢居場所サロン

#### 【スタッフ】

保健師：中村 佐藤

#### 【活動の様子】

『社会的フレイル（虚弱）を予防しよう』という内容で講話を行い、外に出かけてみんなで笑いあうことが一番のフレイル予防であることをお話しました。また、健康推進課保健師佐藤さんのサックス演奏に合わせて体操を行い、『歌って、体を動かし、笑いあう』フレイル予防を実践しました。

