

～川崎地区健康講座～

## 6月の活動報告

### 6月23日(月)貯筋体操クラブ

#### 【スタッフ】

保健師：中村 管理栄養士：大岩

#### 【活動の様子】



管理栄養士さんによる低栄養予防&夏バテ予防の食事の話をお聞きました。

質問もたくさん出て、食への関心の高さがうかがえました。



食のボランティア「ちょっとサポーター」さんによるタンパク質たっぷりおむすびの試食もありました！！

### 6月26日(木)楽しくクラブ開講式

#### 【スタッフ】

保健師：中村

#### 【活動の様子】

元気に楽しく社会的フレイルを予防して100歳を目指そうということで、皆さんで早口言葉や、レクリエーションで楽しみました。最後は、川柳で元気で100歳を呼び掛けあいました。

目標は 元気で100歳 エイエイオー  
まきトレで 10年延ばそう 健康寿命  
笑いあい 笑顔があふれる 毎日を