

元気100歳！プロジェクト

元気わくわく 介護予防研修会

フレイル予防のためにできることを
一緒に学びましょう

栄養



身体活動



社会参加



令和7年

予約不要

参加無料

日時

10月23日(木) 13:30~15:30

(受付13:00~)

場所

うるおい館 2階イベントホール

講演

『元気の源！

毎日の食事から始めるフレイル予防』

富山ろうさい病院 栄養管理部室長

管理栄養士 橋本 今日子氏



実技

『お口の健康チェック』

『いきいき100歳体操』

＊動きやすい服装でお越しください

お問い合わせ

入善町元気わくわく健康課 保健センター



72-0343

8:30~17:00

※土日祝日を除く