

東谷公民館講座<<まちづくり講座>>

(福祉セミナー 東谷地区福祉委員会共催講座)

『いつまでも楽しく元気!』

- 講師 近畿中央ヤクルト販売株式会社 比嘉 彩乃 さん
- 日時 6月12日(木) 午後1時30分~3時
- 内容 寝たきりの三大要因や、健康寿命のための「3つの柱」について
- 定員 先着32人
- 申込み 5月19日(月) 午前10時から(電話可)

★寝たきりの三大要因★

脳卒中、認知症、運動器症候群といわれています。

⇒予防するには・・・適度な運動、栄養をしっかり摂る、噛む力を衰えさせない、口や歯のケアを行う、人と会う機会をつくるなどがあります。

★健康寿命の3つの柱★

「運動(体力)」「食生活(栄養・口の働き)」「社会参加」です。

(お問い合わせ) 川西市東谷公民館

〒666-0105 川西市見野2-21-11

☎072-794-0004

