

看護師さんによる

健康講演会

～高齢期の食と健康について～



公益社団法人香芝市シルバー人材センター定時総会終了後『健康講演会』を、下記のとおり開催いたします。

今年のテーマは「高齢期の食と健康」についてです。年を重ねると、肉や油脂類はひかえ、いわゆる「粗食」がよいと信じている人がいますが、実際には、野菜や魚に偏らず、動物性食品（肉など）や油脂類をきちんと食べ、栄養状態のよいからだを保つことが元気で長生きできるポイントです。その他、食と健康についてお話して頂きます！

みなさま、お誘いの上、是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。

- 1 日時** 平成29年5月29日（月）
定時総会終了後～（午後3時頃予定）
- 2 会場** ふたかみ文化センター市民ホール
- 3 テーマ** 「高齢期の食と健康について」
- 4 講師** 奥田 孝子 氏

お問い合わせ先

公益社団法人香芝市シルバー人材センター事務局

☎ 79-6601