

# 白鳥公民館にて出前講座を行いました

11月28日(金)白鳥公民館にて「シニア世代の食と栄養-健康で自立した生活のために-」をテーマに、栄養課 管理栄養士の東が講演を行いました。

具体的な食品例をあげながら、バランスのよい食事を摂るためのひと工夫や筋力を維持するための簡単な運動、嚥下体操の紹介を行いました。

今後も地域との関わりを継続していきたいと考えています。



栄養課  
介護連携課