

なごみの郷「第六回健康講座」

開催日 令和5年6月26日(月)
時間 午後1時30分～午後2時30分
場所 ふれあいホール
定員 先着20名
受付 随時

無料



テーマ お食事いろいろ、元気に食べよう
講師 南草津病院（おしゃべり隊）
管理栄養士

内容 毎日の食事は、私たちの命の源です。
病院の管理栄養士が、年齢や症状に応じた食事に関する、健幸でとっておきの楽しいお話をします。
食事の目的の3原則

- ①日常生活の中の楽しみ
- ②心身ともに安定した生活
- ③コミュニケーションの場

相談 相談室にて医療・介護や看護に関する個別相談を受けます。

1名約20分、1回あたり3名を基準値とします。

草津市立なごみの郷
TEL 077-568-4753