

茅ヶ崎市委託事業
家族介護教室

回覧

「腸活による 健康の維持と 介護予防」

2024年

07月02日(火) 10:00~11:30
(受付9:30~)

場所 海岸地区コミュニティセンター2階大ホール

定員 20名 (先着順・介護者優先・参加費無料)

内容 10:00~10:35
講師：池端 郁子
(管理栄養士)

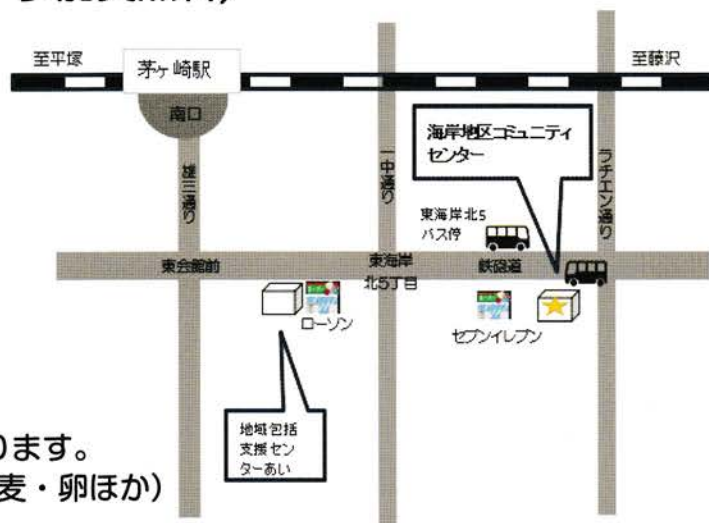
腸が変われば身体も変わる！腸内環境を整え
免疫力をUP！介護予防の秘策を
管理栄養士に伺います。

※当日は地元食品会社様より腸活製品のご試食があります。
アレルギー対応が必要な方は事前にお申出下さい(乳・小麦・卵ほか)

10:40~11:20
講師：脇田 晴貴
(介護予防運動指導員)

持ち物 上履き、飲み物

「地域を元気に！」をモットーに
市内の運動特化型デイサービスに
て運動指導に携わっています。
一緒に身体を動かし元気になりま
しょう！！



お問い合わせ先
地域包括支援
センターあい

〒253-0054 茅ヶ崎市東海岸南2-6-14長尾ビル3F
ai@kanagawa.email.ne.jp

TEL 88-1716