

# 地域の活動に専門職(管理栄養士)を派遣しました!



開催日 令和5年11月15日

団体名 大楽会(本野町)

参加人数 8名

1日に必要な野菜は生野菜だとこのくらいです。



簡単かつバランスよく栄養を摂取する方法を教えてくださいました!!



1日にタンパク質はこのくらい(両手1杯分)食べればいいとね~。



簡単かつ栄養バランスがよいレシピの実演もあり、「これなら作れそう!!」という声が多くの方から聞かれました。

地域の活動にフレイル予防を取り入れたい方はお気軽にお電話ください

詳細はこちら



諫早市高齢者  
ささえあいネット

【お問い合わせ先】  
諫早市地域包括ケア推進課  
TEL:22-1500(内線115・114)

