

# 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7年8月26日

開催場所 若返り体操 川床の会

参加人数 13名

簡単かつバランスよく  
栄養を摂取する方法を  
教えていただきました!!



自分の手を使って  
1日に必要な食事量を  
知ることができます。

1日に両手3杯分の野菜を  
食べていますか？

レシピの紹介と実演も行います。



こちらが完成品です★



これなら簡単にできるね。  
早速、今夜作ろう！

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



【お問い合わせ先】

諫早市地域包括ケア推進課

TEL:22-1500(内線77-118・119)