

健康長寿セミナー

低栄養を防ぐ**食事**のヒント

高齢になると知らないうちに食事量が減ったり、食材が偏ったりして、低栄養になりやすくなります。低栄養は筋肉量の減少や体力、免疫力の低下を引き起こし、身体を弱らせる原因になります。しっかり食べて元気でいきいきとした毎日を送るための食事のポイントをご紹介します。



**参加
無料**

日程 2025年 11月 8日（土）
時間 14:00～15:30（受付13：30～）
会場 ふじみカフェ（湘南の丘3F）
講師 長岡病院・湘南の丘 管理栄養士

セミナー内容

今日の食事の栄養バランスをみてみよう/
あと1品！上手に食べるコツ / 高栄養ドリンクもらえます

先着20名様

無料駐車場あり

住所 茅ヶ崎市赤羽根3685

電話 0467-53-1811

**10/30(木)
申込締切り**

担当：医療福祉相談室

健康長寿セミナー

参加申込

低栄養を防ぐ食事のヒント

開催日：2025年11月8日(土)

申込締切：**10月30日(木)**

※申込人数が定員に達した場合は早めに締切ります

－ 申込先 －

TEL：0467-53-1811

〈担当〉医療福祉相談室



住所：茅ヶ崎市赤羽根3685

無料駐車場・駐輪場あり

※土日曜日は辻堂駅からの無料シャトル便は運行していませんのでご注意ください