

健康教室のご案内

参加費無料

定員 **20名** 程度

どなたでもお気軽にご参加いただけます
お申込みはお電話で！ ☎ **21-0171**

【テーマ】 **おいしく食べて、ずっと元気に**

～健康寿命をのばす看護と栄養の知恵～

【日 時】 令和 **8** 年 **3** 月 **12** 日(木)
14 時 **00** 分～ (1 時間程度)

【講 師】 介護老人保健施設 **やわらぎ**
看護師長 (転倒予防指導士) / 管理栄養士
土井 恵子 / **上森 香凜**

【場 所】 **ふくよね博愛クリニック**

「食べる力」で健康寿命をのばそう！

「最近、食が細くなったかも…」

「飲み込みにくい気がする…」

そんな変化、見逃していませんか？

看護師と管理栄養士が「食べる力」の
大切さや、健康寿命をのばすための
食べ方・調理の工夫を、楽しくわかり
やすくお伝えします。

簡単な自己チェックやミニワークも
あり、参加型で学べる内容です！



社会医療法人同愛会

ふくよね博愛クリニック

FUKUYONE HAKUAI CLINIC



〒683-0802 鳥取県米子市東福原 7 丁目 10-3
TEL 0859-21-0171