

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 栄養改善



# 月刊すこやか

大丈夫??

今の食生活!

【間違い探し問題】

右の写真には7か所違いがあります!

どこが違うでしょうか? (答えは裏面にあります)

年配の方々には栄養不足から感染症や介護が必要になることが心配されます。安心して健やかな生活を送るためには良好な栄養状態を保つことが重要です! 栄養について学びましょう!



↑頭を使い脳を活性化させましょう!! ↓



伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね  
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

2月の予定

# 伏古本町元気塾のご案内

参加費無料

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	3日(月) 10日(月) 17日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ インナーマッスル強化・ステップ運動
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 14:00~15:30	22日(土)	エアロビクス ~音楽に合わせて体を動かしましょう~ ※上靴はいりません!
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	4日(火)	管理栄養士による健康講話 ~栄養について学びましょう~
	18日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30 (2階集会室)	12日(水)	管理栄養士による健康講話 ~栄養について学びましょう~
	26日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	27日(木)	管理栄養士による健康講話 ~栄養について学びましょう~

## 管理栄養士による健康講話!

社会福祉法人 伏古福社会 藤苑管理栄養士による健康講話!  
年をとるにつれて体に様々な変化が生じ、そのことで食事がうまく  
摂れなくなるなど、食生活にも影響を及ぼします。食べることは、  
楽しみのひとつです。体の変化を正しく理解して、体の状態に合った  
食事をおいしく食べましょう。

①右上の電気 ②タクシーの行灯 ③画像中央の矢印 ④養の下の人が消えてる  
間違い探しの答え ⑤信号左下に人が増えている ⑥白線  
⑦画像上のライト

【お問合せ】

電話：781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区  
介護予防センター伏古本町  
(伏古7条3丁目1-33)