

「まちの健康相談室」

年とともに、身体や頭が思うように動かなくなり、不安や悩みはつきものです。どう暮らしていったらよいか、保健師と栄養士と、話してみませんか。気軽にご相談下さい。



食事をしていて、
飲み込みにくいこと
が増えてきた…
どうしたらいいの
かなあ

いつも簡単な食事にな
ってしまう。なにか工夫
できることないかなあ

フレイル予防が大事って言
うけど、私にできることを
聞いてみようかな

野菜づくりを続けたけれ
ど、最近、足腰が弱っ
てきている気がする…



日時	令和6年7月4日(木) 9月12日(木) 10月3日(木) 各回 13:30~15:30 (随時受付:15:00まで)
場所	錦織公民館 研修室② (受付・待合:和室)
対象	東和町内にお住いの方は、 どなたでも相談できます。



—問い合わせ先—

東和総合支所 市民課 健康づくり係

TEL:0220-53-4113

錦織公民館

TEL:0220-53-3003

【主催】東和総合支所 市民課 健康づくり係

【共催】錦織公民館