

介護者のつどい

『腸活で免疫力UP』

高齢になると腸内環境のバランスを保つことが難しくなります
腸活でストレスのない快適な生活を手に入れましょう！
フレイル予防の体操もご紹介します。

日 時：令和6年7月12日(金) 10:00～11:30

会 場：青葉台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：家族を介護している方、
将来の備えに役立てたい方など

募集定員：12名

募集期間：6月12日(水)～7月10日(水)

参加費：無料

講 師：訪問看護ステーション グリーンリーフ ・メディカルホームナース 看
護師 高野氏(発酵発芽玄米マイスター)

内 容：腸活とは？ 栄養(食事)と口腔ケアについて
フレイル(加齢による衰え)予防の体操

《お申込み・お問い合わせ》

青葉台地域ケアプラザ

045-988-0222

〒227-0062 青葉台2-8-22

担当：荒木、八巻

協力：青葉区役所福祉保健センター