

しょくじ にんちしやうよぼう
食事で認知症予防



しょくじ き
 食事どのくらい気をつけてますか？

ろうか にんちしやう よぼう たいせつ からだ のう けんこう いじ
 老化や認知症の予防に大切なことは、身体や脳の健康を維持することです。

あさ ひる ばん まいにち かい しょくじ た けんこう
 朝、昼、晩と毎日3回行う食事。食べているものがあなたの健康にとって、
 どんな役割を果たしているか知りたいという方も多いのではないのでしょうか。

この教室で、食事について学び、日々を健康に過ごしましょう！



- **主催** せんだいし しやかいふくしほうじんせんだいししやうがいしやふくしきやうかい
 仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会
- **日時** れいわ ねん がつ にち きん
 令和6年1月19日(金) 10:30~12:00
- **場所** せんだいしだいほくしやうがいしやふくし かい えんだんがわ
 仙台市太白障害者福祉センター2階 演壇側
- **対象** せんだいしざいじゆう しやうがい かつ なんびやうふく めい
 仙台市在住の障害のある方(難病含む) 15名
- **費用** ひやう ぢりやう
 無料
- **申込締め切り日** もうしこみし き び がつ か もく
 1月11日(木)
- **講師** こうし めいりかい せんだいそうごうびやういん
 イムス明理会 仙台総合病院
 かんりえいようし はが ちさと し
 管理栄養士 芳賀 千智 氏



かんせんしやうよぼう きやうりよく ねが
 ☆感染症予防のご協力をお願いしております☆

- ①マスクの着用をご協力お願いします。
- ②発熱等の体調不良時の参加はお控えください。

と あ もうしこ さき
《お問い合わせ・申込み先》

しやかいふくしほうじんせんだいししやうがいしやふくしきやうかい
 社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

〒980-0022 せんだいしあおばくいつつばし ちやうめ ばん ちやう
 仙台市青葉区五橋二丁目12番2号

TEL 266-0294

FAX 266-0292

メール shakaisanka@shinsyou-sendai.or.jp

