

令和6年度 西区介護予防講演会を開催します

～こんな時代に**低栄養**ってホント?!～

人生100年時代 **65歳からの食事のポイント**

参加無料
予約不要

趣旨

西区では、広く区民が介護予防の必要性を理解し、主体的な健康の維持・増進を支援することを目的に、介護予防講演会を開催しています。

令和6年度は、中村丁次氏（日本栄養士会 代表理事会長、神奈川県立保健福祉大学 名誉学長）をお招きし、気づかないうちに陥ってしまう**高齢期の低栄養とその予防**をテーマに開催します。

実施内容

日時：令和6年5月29日（水）14時～16時（開場13時半～）

場所：西公会堂 講堂（西区岡野1丁目6-41）

講師：なかむら ていじ 中村 丁次 氏

公益社団法人 日本栄養士会代表理事会長

公立大学法人 神奈川県立保健福祉大学名誉学長

対象：西区在住・在勤の方（先着500名）

※申込みは不要です。当日会場へお越しください。

内容：

- どうして高齢者は低栄養になりやすい？
- メタボ対策からフレイル対策への転換期はいつ？
- 低栄養から始まる要介護のリスク
- 講演会当日から実践できる！

低栄養におちいらない、シニア世代の食生活のコツ等々



お問合せ先

西区高齢・障害支援課長 池田 範央 Tel 045-320-8403