

● 低栄養改善教室（1日コース）

骨粗しょう症予防の栄養教室では、骨の健康度のチェックを行います。
食生活チェック教室では、指輪っかテストや塩味の感じ方のチェックをします。
食を楽しみ、自立した生活を送るためのシニアの方の栄養教室です。



対 象 市内在住の65歳以上の方

定 員 25人(抽選)

時 間 10時～11時

日程	会 場	テーマ	申込受付期間
5/26(火)	ウエルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	4/1(水)～4/30(木)
※ 6/24(水)	久里浜コミュニティセンター	フレイル予防のための 食生活チェック教室	5/1(金)～6/4(木)
7/30(木)	田浦コミュニティセンター	フレイル予防のための 食生活チェック教室	6/1(月)～7/5(日)
9/4(金)	衣笠コミュニティセンター	フレイル予防のための 食生活チェック教室	7/1(水)～8/20(木)
※ 10/1(木)	ウエルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	8/1(土)～9/14(月)
11/11(水)	久里浜コミュニティセンター	フレイル予防のための 食生活チェック教室	10/1(木)～10/26(月)
12/8(火)	ウエルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	11/1(日)～11/25(水)
令和9年 1/20(水)	ウエルシティ市民プラザ	骨粗しょう症予防の栄養教室	令和9年 12/1(火)～1/5(火)

※6月24日(水)、10月1日(木)は手話通訳の付く教室です。