おいしく食べて　元気に動こう

～しっかり食べて、いつまでも動ける体を保つために～

高齢期の楽しみ、、、

美味しく
食べること！



お年を召されると低栄養が大きな問題になります。
体を動かしている筋肉が衰えないよう、おいしく食べて
いつまでも元気に過ごすためのポイントを見つけましょう。

- 対象　７５歳以上の橿原市民　※７４歳以下の方も参加できます。
- 定員　１００人
- 日時　１１月８日（日）　１０時～１１時３０分
- 場所　橿原市役所　分庁舎４階
  コンベンションルーム（内膳町１－１－６０）
- 講師　橿原市歯科医師会　正田 晨夫　先生
  天理市立メディカルセンター院長　松村 雅彦　先生
- 申込　電話、FAX、二次元コード
  ☎４７－２６４０　FAX２４－９７０５
  ※申込期限１０月３０日（金）

橿原市役所　保険年金課

主催：橿原市歯科医師会　共催：橿原市　協力：橿原市老人クラブ連合会