

# 健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

## かしわ元気塾からの動画2本

公開中

かしわ元気塾※は、去る10月25日及び12月13日に実施した健康講座「①認知症を知ってみよう」と「②手軽に簡単栄養術」を、動画公開しました。①専門看護師の大津真由さん、②管理栄養士の森 直子さんによる講座を是非ご視聴ください。動画の上映時間はどちらも約55分です。

動画サイトは下の各QRコードからアクセスしてご覧ください。

かしわ元気塾「認知症を知ってみよう！」（令和...



※かしわ元気塾：市民から公募された元気塾実行委員会と、市医師会、柏市の三者が共催する市民の皆さんを元気にする講座（かしわ元気塾サイトから引用）

### 【本日の内容】

- 超高齢社会における現状と健康問題・課題
- 低栄養とは
- 手軽にできる簡単栄養術～ちょっとした工夫で栄養価アップ～
- 社会資源の活用のススメ

「80GO（ハチマルゴー）」

－80歳で歩いて外出－

低栄養を予防し、自分らしく生き



上記QRコードでアクセスしたサイト上には、動画とともに講座配布資料のダウンロードも可能です。  
ファイルサイズは各①831KB、②7.95MBです。

