



令和5年11月29日(水)に、「老人福祉センター希らら・いきいきわくわく介護予防教室」参加の方を対象に、会津若松市老人福祉センター希ららにて栄養管理部の近藤タカ子主任栄養技師が出席講座を行いました。

「生活習慣病と食事」というテーマで、生活習慣病の予防のために食生活で気をつけたいことなどについて、参加された皆様と一緒に考えました。

今回の講座が、みなさんご自身の健康状態を考え、食生活を見直すきっかけになり、健康寿命の延伸の一助になれば幸いです。 ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。