



大野浦病院主催

# 栄養 & デジタル教室

大野西市民センター共催



## 栄養教室（フレイル予防）

めざせ！ピンピンライフ！！  
フレイルを予防して、健康寿命を伸ばしましょう

講師 河野 恵子  
(管理栄養士)

タンパク質を手軽にとる方法や、  
骨を強くする食事についてお伝えします。



## デジタル教室（スマホで健康管理）

めざせ！デジタルシニア！！  
スマホを活用して健康生活をサポート

講師 松原 かほり  
(情報システム担当)

スマホは持っているけど使い方が不慣れな方へ。  
スマホで健康管理のコツを学びましょう。

日時 2024. **8.22** (木) 13:30~14:30  
(13:15~受付開始)

場所 大野西市民センター2階 第一研修室

費用 無料

予約 不要

この研修会はどなたでも参加できます。  
予約不要ですので、お気軽にご参加ください。



お問合せ 大野浦病院 栄養科 | Tel 0829-54-2426 (月~金9時~17時)