



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)