



# 健康栄養教室の年間スケジュール



日程	テーマ
6月19日(木) 10～11時	フレイル予防！ 第2回 目標体重を知ろう！目標体重に近づく食事の工夫と運動
7月17日(木) 10～11時	フレイル予防！ 第3回 フレイル予防で健康に！筋肉を増やす食事と運動
8月21日(木) 10～11時	高齢期の糖尿病と食事を知ろう 第1回 「制限する食事」から「食べる食事」へ
9月18日(木) 10～11時	高齢期の糖尿病と食事を知ろう 第2回 間食と外食のポイントについて
10月16日(木) 10～11時	骨折を予防しよう！強い骨を作る栄養
11月20日(木) 10～11時	中性脂肪・コレステロールが高いと言われたら？脂質異常症を予防・改善する食事
12月18日(木) 10～11時	目指せ『適塩』！つい多くなりやすい塩分を上手に減らそう
1月15日(木) 10～11時	嚥下機能が弱っている方に 第1回 食事を食べやすくする工夫について
2月19日(木) 10～11時	嚥下機能が弱っている方に 第2回 軟らかい食事・嚥下食の栄養確保の工夫
3月19日(木) 10～11時	肥満なのに低栄養？サルコペニア肥満について学ぼう