

# 佐鳴台地区社協ニュース

NO.38 2009.2.20.

インターネット「佐鳴の輪」の「地区社協ニュース」で地区社協の活動状況が見られます。

## 第4回健康教室のお知らせ

# 老化のスピードを抑える手立ては？

地区社協では、「健康づくりは生きがいづくり」をモットーに健康教室を浜松市保健所から保健師さんに来ていただいて年4回開いています。前回までは、老化のスピードを抑えるための生活習慣や運動習慣などについてご指導をいただきました。今回は、栄養士の渥美久美さんを講師としてお招きし、食生活、特に栄養の面から老化のスピードをどうしたら抑えることができるかについてお話をさせていただきます。

また、浜松リクリエーション研究会の方に「夢のダンス」の披露をお願いしています。

皆様、お誘い合わせてお出かけくださいますようお願いいたします。

### 記

日	時	3月9日(月)	10:00~11:30
場	所	佐鳴台公民館児童室	
講	師	渥美久美 栄養士	
内	容	(1) 栄養講話「老化のスピードを抑える食生活について」 (2) 夢のダンス(浜松リクリエーション研究会)	

参加費無料

皆さんお誘い合わせて直接会場へお越しください。