

# 2018 健康カレッジ 6回コース

新長田勤労市民センター  
講習室1 14:00～16:00

1講座 300円

※第3回から会場を新長田勤労市民センター講習室1に変更をしています

第4回10月31日(水)

## フレイル予防 の食事

～どう食べる？なにを食べる？～  
神戸協同病院 管理栄養士 和木 沙織

第5回11月28日(水)

## オーラルフレイル について

～自分の口でずっと食べるために～  
なでしこ歯科 歯科医師 富士原 英里

第6回 日程調整中

## フレイル予防と 社会参加

社会福祉法人 駒どりの郷  
保健師 柳田 進

## おしらせ

9月29日に予定していましたフレイル予防の運動は台風のため延期となりました。日程が決まり次第ご案内します。

【お問合せ先】神戸医療生活協同組合 健康まちづくり部 健康推進課

電話:078-641-4322 FAX:078-641-4351 メール:health@kobe-iseikyo.or.jp

## 2018 健康カレッジ 申込書

希望する講座にチェックを付けて下さい  第4回10/31 フレイル予防の食事  
 第5回11/29 オーラルフレイル  
 第6回 日程調整中

氏名

住所

電話番号

支部名