

# 健康づくり教室のご案内

医療生協の健康づくり教室へ参加してみませんか  
組合員さんならどなたでも参加できます！参加費は無料です。

## ★栄養教室

認知症を予防するマインド食

講師：徳之島診療所 管理栄養士  
春田 文子

開催日：10月16日(水)14時～

年々増加している認知症を予防するためには、様々な方法がありますが、その中の食事を見直してみませんか？

場所：徳之島診療所 2階



定員は各教室  
先着10名と  
なります

## ★フレイル・オーラルフレイル予防教室

フレイルとは？

心身ともに活力が低下した「虚弱」な状態

講師：徳之島診療所 理学療法士  
大江 優司

開催日：10月16日(水) 15時～

場所：徳之島診療所 2階



各教室先着10名となります。下記まで申し込みをお願いします。

《お申し込み・お問い合わせ》

徳之島診療所 地域支援部 担当(伊) ☎0997-83-2131