

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 健康寿命を延ばそう

皆さんは「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。「寿命」は例えば寝たきりなど、どんな状態でも、生きている期間をさします。

「健康寿命」は、心身ともに自立して活動的な状態で生活できる期間のことを言います。

健康寿命を延ばし、いきいきと生活するためには、日ごろから自分の健康状態に関心を持つことがとても大切です。

### グングンのびる！健康寿命教室

町では元気に生きるための基本になる「食べること」をテーマに、「グングンのびる！健康寿命教室」を開催します。  
いつまでも自分らしく楽しく生活したいという方、ぜひ参加してください。

対象者 65歳以上で町内に住んでいる方  
定員 20人



#### 日程・内容

日にち	内 容
1月11日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつまでも元気でいられる食生活とは？</li> <li>口の中に関心を持とう！</li> </ul>
1月18日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつまでも元気であるために食べたいものは？</li> <li>口の中をきれいにしよう！</li> </ul>
2月1日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつまでも元気であるために食べたいものは？</li> <li>かむしくみを理解しよう！</li> </ul>
2月15日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>味付け濃くありませんか？</li> <li>飲み込みのしくみを理解しよう！</li> </ul>
2月22日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>手軽な食品で元気になろう！</li> <li>口の健康を保つ秘訣は？</li> </ul>

今回は講演のみで調理実習などの実技はありません。

時 間 午後1時30分～午後3時  
講 師 管理栄養士 岡本和代さん  
          歯科衛生士 澤佳子さん  
場 所 阿久比町保健センター  
料 金 無料  
申し込み先 阿久比町保健センター  
              ☎(48)1111 (内311・312)  
申込期限 12月28日(木)