

『健康づくりのひと工夫』講習会を開催しました

健康づくりには欠かせない食事と運動を主体とした講習会を、令和5年11月8日(水)にシルバー人材センター会議室において開催しました。当日は泉佐野市健康推進課の2名より、生活習慣病の重症化についての予防のしかたや、気軽におこなえる筋トレ運動について、また食事はバランスの取れた食生活をおこない、野菜は1日350gを目安に1日3食を規則正しくとること、加齢とともにたんぱく質の合成が遅くなるため、高齢者はたんぱく質を多くとることが大切ということ学びました。当日の参加者は会員16名でありました。

