

2021年度 第3回健厚マイスター講座を10月30日（土）開催☆

今回は「心と身体の抵抗力を高めよう～フレイル編～」をテーマに、理学療法士と管理栄養士が話をしました。フレイルとは何かから始まり、自分自身のフレイル度をチェック、そしてフレイル予防の運動を3種類全員で実施しました。食事についても、タンパク質がいかに大切か等を学ぶことが出来ました。

参加された方からは、「筋力の大切さと、食事の蛋白質の大切さを学ぶことができました」「フレイルに関心があったので、運動と食事の両方からの講義を受けて、生活習慣に取り入れていきたい」との感想をいただきました。次回は「イキイキ脳活でLet's若返り」をテーマに、12月11日（土）に開催予定です。お楽しみに！

