

受講
無料

市民公開講座

2025年 3月 8日 (土)

10:30-11:30

先着80人に
栄養補助食品
の粗品

食事と運動は 健康づくりの第一歩

健康寿命を守る食事と運動
今日からできる簡単対策

場所：大阪市立十三市民病院 すかいルーム

備考：定員100人 申し込み不要 マスク着用

栄 養

管理栄養士
源氏 博子

チェックシートであなたの
栄養バランスをチェックし
ましょう



嚥 下

摂食・嚥下障害看護
認定看護師

伊吹 由香

いつまでも食べられる
お口を目指しましょう



運 動

作業療法士
松田 大作

生涯現役を目指して
運動しましょう

