

脳の健康づくり研修会

日 時：平成 29 年 12 月 4 日(月) 13:30～

場 所：仙台市シルバーセンター 交流ホール

テーマ：「上手に食べて元気に長生き」

講 師：東北医科薬科大学病院

栄養管理部栄養科長 阿部幸子 先生

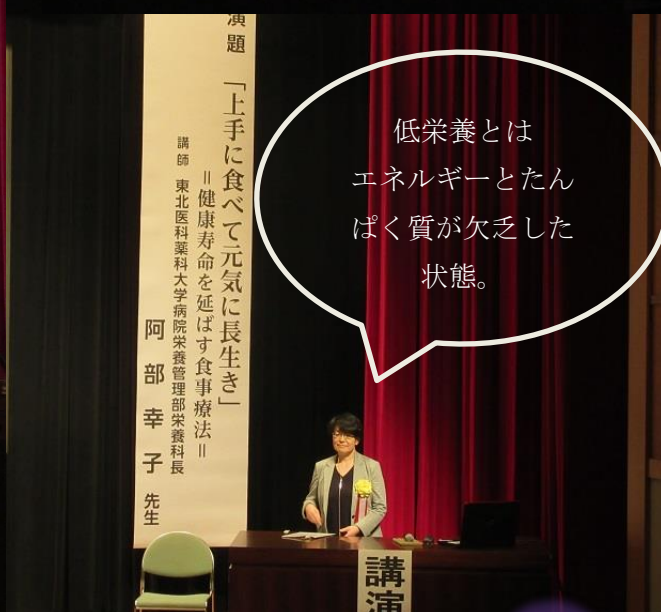
健康寿命を延ばす食事療法について講演を頂きました。



公益社団法人 仙台市老人クラブ連合会
脳の健康づくり研修会



演題 「上手に食べて元気に長生き」
||健康寿命を延ばす食事療法||
講師 東北医科薬科大学病院栄養管理部栄養科長
阿部幸子先生



★参加された方の感想

- ・大変わかりやすい説明だった。とてもためになった。
- ・長生きするために今日の講話を参考に頑張ります。
- ・良く食べ、良く働き、好きなことを少しでも実施していきます。
- ・100才人生めざして頑張ります！