

県大生と

～予防医学で元気ハツラツ！～

# 口腔体操と旬の野菜で いつまでも健康に

楽しい食事  
をしたい！

いつまでも  
健康でいたい！

参加  
無料



必要な栄養って？  
どのくらい摂れば  
いいの？

<日 時> **令和4年 7/21 (木)**  
**10:00 ~ 11:30**

<内 容> 旬の野菜の栄養教室 座ってできるお口の体操

<場 所> 静岡市健康文化交流館 来・て・こ  
3Fホール

<対 象> 60歳以上の方 20名

<申し込み> 6月30日 (木) 午前10:00~  
お電話にて (054-202-4300)

健康文化交流館へお申し込みください。(先着順)

※熱中症対策のためお飲み物をお持ち下さい。

### 当日の流れ

- ①あいさつ
- ②栄養教室、レシピ配布
- ③お口の健康教室、体操
- ④まとめ
- ⑤アンケート

### 健康文化交流館 来・て・こ

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団  
〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

電話:054-202-4300

<https://sgc.shizuokacity.jp>

共催  
健康文化交流館 来・て・こ  
静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター  
協力  
静岡県立大学看護学部  
発展看護実習 老年看護学領域  
このチラシは実習の一部として  
看護学部の学生が作成しました。

3 すべての人に  
健康と福祉を

