

# 新宿区「食」を通じた健康づくりネットワーク 活動レポート

No.4

聖母病院 × JA 全農たまご株式会社

## 65歳以上の男性のための 『食(たまご)と運動でフレイル予防』



「医療とたまごを通じて、地域住民の健康づくりに貢献すること」をコンセプトに、  
フレイル予防について楽しく学べる講座(約 60 分)



### イベントの様子

医師、管理栄養士、理学療法士からの専門的な講話について、参加者はとても熱心に受講していました。また、常備食としてどの家にもある身近な「たまご」の話も、興味深く聞いていました。

参加者のみなさんが体操を行い、とても楽しい雰囲気でした。



### 新宿区「食」を通じた健康づくりネットワーク 参加者募集中！



【お申込み・問合せ】

新宿区健康づくり課健康づくり推進係 栄養担当

TEL:03-5273-3494/FAX:03-5273-3930