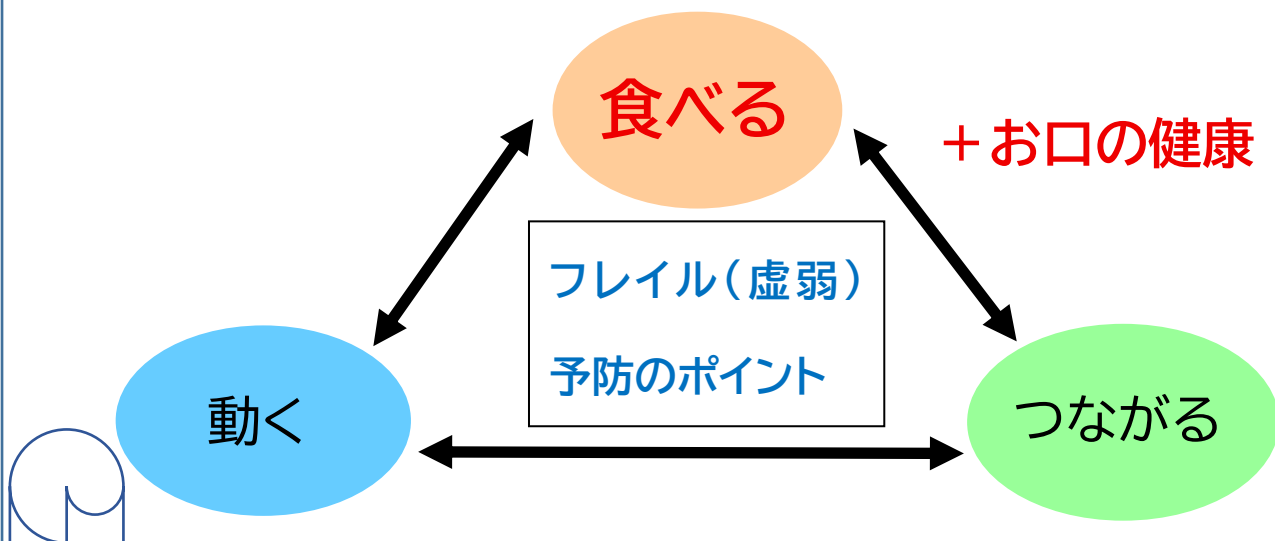




食べる・動く・つながるでフレイル予防

実施期間 令和7年11月

長く元気で生活するため地域ではさまざまな介護予防の取り組みが行われています。長崎市内には19カ所の地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）があり、健康づくり・介護予防の支援を行っています。



→こちらはフレイル予防のため

食べる：減塩豚汁の試食

動く：ウォーキング

つながる：地域住民との交流 を
取り入れた取り組みの1つです。

豚汁は栄養バランスが良く、疲労
回復効果もあります。

運動豚汁会 in 城山
11月6日(木)
9:30~11:30
集合場所 淵地区ふれあいセンター

内容

- ウォーキング(約2kmと約1.6km、どちらかのコースを選んで歩きます)
(淵地区ふれあいセンターを出発し、城山町を一周する気持ちのよいウォーキングコースです。)
- 減塩豚汁の試食
(家庭でも簡単にできる減塩豚汁の作り方を紹介します)
*ウォーキングのポイントや家庭でできる減塩のコツも学べます♪

(※雨天時：淵地区ふれあいセンターにて、ウォーキング講座と減塩豚汁試食)

参加者
ウォーキング可能な65歳以上の方

持ち物
●汗ふきタオル
●飲み物

服装
●動きやすい服
●履き慣れている靴

先着20名程度
《申し込み・お問合せ先》 **《申し込み締め切り》10月31日(金)**
長崎市淵地域包括支援センター TEL 814-0202
(受付時間 8:45~17:45 ※平日・土曜日・祝日)

掲載画像は淵地域包括支援センターだより令和7年10月発行分