

回
覧

健康長寿をめざして今年も開催!!

参加無料
申込不要
お土産付

第24回

元気のつどい

認知症予防と発症を防ぐ予防戦略を学びましょう

日時

2024年3月2日(土) 9:30~12:30

(受付 9:00~)

会場

能登川コミュニティセンター ホール

東近江市躰光寺町262

脳血管をいたわり認知症を予防するために今できること

■講演

「能登川地区の健診・医療・介護のデータからみえてくること」

健康医療部 管理監 松浦正江氏

「“美しい脳”を目指しましょう」

国立病院機構東近江総合医療センター脳神経内科部長 金一暁先生

「座ったままでできる! 脳と体を使って取り組む認知症予防体操」

びわこリハビリテーション専門職大学 寺井 淳先生と学生のみなさん

「しなやかな血管を保ち、脳にゴミ(アミロイドβ・ホモシステイン)をためないために

~上手に減塩 最強の野菜で血管を守りましょう~」

健康推進課 保健師 西川富美子氏

■寸劇 「いったい、私は、1日に何をどれだけのべたらいいの?」

劇団「健康推進員 能登川支部」

※ベジチェックとは…

手のひらで簡単に…採血不要で
わずか 20~30 秒で判定

① 野菜摂取レベル②推定野菜摂取量
を表示することができます。

一日の必要野菜摂取量? 350g



野菜のパワーを美味しくいただく!
参加者にうれしい新鮮野菜と減塩だし
のお土産付き!



※諸般の事情により、内容の変更や中止にする場合もあります。予めご了承ください

主催:(一社)能登川地区まちづくり協議会 健康福祉事業部

IP 電話:050-5802-2793 FAX:0748-42-1556

裏面もご覧ください

回
覧

生ごみ 徹底活用術

ホップ♪ステップ♪のとがわ

一般社団法人能登川地区まちづくり協議会

生ごみ堆肥づくり講座

日時: 3月9日(土) 10:00~11:00

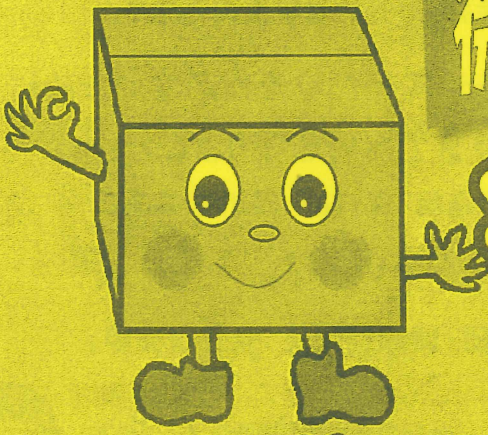
会場: 能登川コミュニティセンター

<多目的室2(2階)>

※申し込み不要

お問合せ:
一般社団法人
能登川地区まちづくり協議会
事務局 ☎050-5802-2793
FAX 0748-42-1556
担当(今井)

4人家族の約3ヶ月分の生ごみを
ダンボール1箱で処理

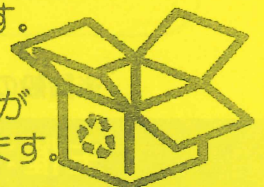


微生物の力ってすご〜い

ダンボール コンポスト

上質な自家製堆肥は
園芸愛好家も絶賛

- ① この堆肥を使った花や野菜は、成長が良く、色彩や味も良いと評判です。
- ② このような循環型社会作りは知らず知らずに園芸を楽しみながら、ごみの減量化に貢献しています。



Check!
☝

安価で手間のかからない
今日からすぐ始められるセットが

今なら1000円の補助が有り

見逃せない

1500円が **500円**

※ダンボール・基材・虫除けキャップ等がセットされています
※補助は東近江市在住の方に限ります

裏面もご覧ください