

// 図書館でフレイル予防 //

見て 食べて 知る 健康のコツ

食事はどのようにとるのが健康によいのでしょうか。管理栄養士からお話しします。

また、フレイル予防のお話や、おいしいお米の試食などもあります。

時間 令和8年1月28日(水) 14:00~15:30

場所 八日市図書館 2階 集会室 **定員** 30人 **要申込**

(12月20日から受付開始)

1、フレイル予防のお話

社会福祉協議会職員が、フレイル予防のポイントをお伝えします。

体も心もスッキリする
予防体操を覚えて、
ぜひ習慣にして
みませんか？



3、健康づくりに役立つ本の紹介



図書館にあるフレイル予防や脳活などに役立つ本を司書が紹介します。健康づくりに役立つ本を集めたコーナーもあります。

4、健康推進アプリ

「BIWA-TEKU(ビワテク)」の紹介

健康イベントへの参加など、日々の健康づくりでポイントを集めることができるアプリ「BIWA-TEKU(ビワテク)」。
あなたも始めてみませんか？



申込み・問合せ 東近江市立八日市図書館 TEL 0748-24-1515/IP 050-5801-1515

共催: 東近江市保健センター・農業水産課・長寿福祉課・東近江市社会福祉協議会



2、時間栄養学のお話

管理栄養士が「いつ」「何を」「どのように」
食べるのが健康によいか
お話しします。



5、おいしいお米の試食

ご存じですか？

毎月8日はお米の日！

東近江産の炊きたてのお米を食べて、
元気になりましょう！

