

\\ 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?



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。



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?



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!

おいしいね!



お米の日プロジェクトキャラクター
「ちやわんだくん」



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

