



問 住民課保健予防担当 ☎ 56-2122



フレイルの予防には、日々の食生活で必要な栄養素を満遍なく取ることが大切であり、特に「たんぱく質」を十分に摂取することが重要だといわれています。たんぱく質は、身体を構成する細胞、筋肉、臓器、血液、骨などの主原料となり、身体の機能調整やエネルギー源としても利用されます。3食しっかり食べるのはもちろんのこと、たんぱく質を含む食品を取るよう意識しましょう。



問 教育委員会社会教育担当 ☎ 56-2183

英会話教室 生徒募集!

清流大学 公開講座 北方領土を知るつどい