

ひたか ふくし だより



第115号 令和7年11月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

「にこにこクラブ」活動紹

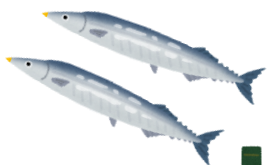
10月は栄養士さんから「フレイル予防のための食生活」について講話を聞きました。

65歳以上の方を対象に、毎月第2・4水曜日
(10:00～11:30) 日高交流センター 2
階1号室で楽しく活動しています。

気軽にご参加ください。

偏らず食べるための合言葉：さ・あ・に・ぎ・や・か・い・た・だ・く

さ



に



い



あ



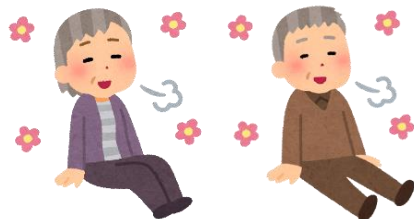
ぎ



た



や



か



だ



く



く



「季節の変わり目」にご用心を！

～生活のリズムを整え、健やかな毎日を～

福祉に関するご相談お問合せ

日高学区市民自治会社会福祉委員会

交流センター内 ☎43-1250 (担当) 神永・鈴木