

# 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」活動紹介



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



だ



か



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