

令和2年度

第1回 日 時 令和2年4月22日(水)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止になりました。

第2回 日 時 令和2年7月22日(水)14時～15時15分

参加者 12名

内 容 「シルバー世代の食生活と健康について」をテーマに飯能市健康福祉部介護福祉課の横手保健師と古山管理栄養士のご講演をいただきました。骨粗しょう症の予防、熱中症の予防を中心に食生活の注意点等の説明がありました。



第3回 日 時 令和2年10月21日(水)14時~15時30分

参加者 6名

内 容 前回の女性会員の集いでは、夏を健康に過ごすための注意点として市保健師と管理栄養士からお話を聞きましたが、今回は、前回の続きとして、これから訪れる冬を乗り切るための注意点を市管理栄養士である古山管理栄養士から教えていただきました。免疫力を高めることが重要であり、免疫力を高める料理レシピや塩分摂取量を抑えるためのコツを教えていただきました。



第4回 日 時 令和3年1月22日(金)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止になりました。