

サロンでの活動を行いました☆

西小倉校区社会福祉協議会

令和5年9月5日（火）に西小倉市民センターにて、脱水症や熱中症、
フレイル予防についての講座が行われました！



株式会社大塚製薬工場の講師の方から
脱水症と熱中症、水分補給についての
講座を受けました♪

なんとOS-1
シリーズの
プレゼントも!?

タンパク質やロイシンなどの栄養を
摂ることがフレイル予防には大切だと
学び、必要な栄養素とエネルギーが
摂取できるリハデイズを試飲しました！



まだまだ暑さは続くので体調に気を付けてお過ごしください😊

おつかれさまでした！