

おいしく食べて健康に！



定員20名



健康教室 参加募集中

日時：平成27年 **11月19日(木)**

第1部 《11:30~12:30》 副院長・栄養士

病院食体験会 (要予約：1人様1000円)

約500kcalのお食事を体験できます

『ご飯・すき焼き・彩白和え・蓮根しんじょ蒸・果物』

※お土産あり

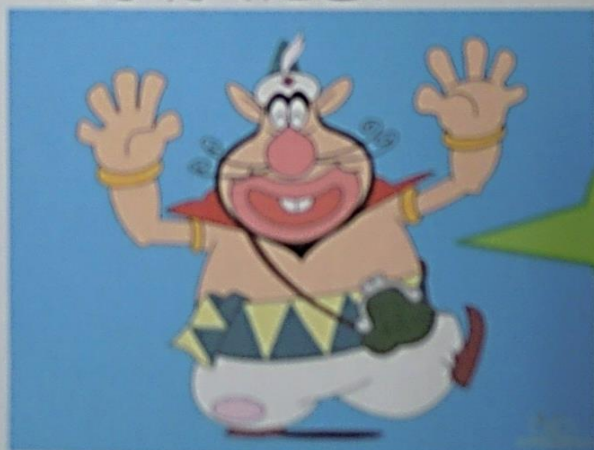
第2部 《12:40~13:00》 理学療法士

健康体操

場所：川崎町立病院 1階 テイルーム

※開場は11時20分から

予約：病院食体験会は**10月30日**までに受付にて
ご予約ください



どなたでも
参加できます！
お待ちしております

第1回 健康教室を開催しました♪♪

平成27年11月19日（木）11：30より、1階デイルームにて健康教室を開催しました。栄養士の説明を聞きながら病院食を体験したり、理学療法士の指導のもと健康体操を行いました。参加された皆さんと、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました♪

☆ 健康教室～病院食体験～☆



副院長の挨拶



ご飯の計測



調理方法の説明



試食

★健康体操★デュアルタスクゲーム★

デュアルタスクとは…二つの課題を同時に行うこと
例：手で膝を叩き、足踏みしながらお題に答える



◇献立◇



◎1食の栄養量

エネルギー 547(463)kcal 塩分 2g
カルシウム 234g 鉄 6.3g 繊維 6.3g
塩分控えめで食物繊維たっぷりの献立です！！