



ふれあいいきいきサロン 鹿間町元気になる会

平成 27 年 6 月 23 日（火）鹿間町構造改善センター

青山里会の社会福祉士さん、管理栄養士さんに毎日の食事や運動で気を付けることを教えていただきました。**夏野菜はとっても栄養が豊富です。**お話のように夏野菜を工夫してしっかり食べ、軽い運動と水分補給も心がけて今年の夏も健康に乗り切りましょう！

