

## 老人クラブ「健康教室」ご案内

鯉山学区老人クラブ連合会では、下記のと通りの「健康教室」を開催します。コロナ感染症対策を十分実施しての開催といたしますので、多数ご参加ください。

日時：3月28日(月) 13時30分～  
会場：鯉山コミュニティハウス 2階大会議室  
講師：管理栄養士 **小山直美先生**  
参加費：無料(参加申し込み不要)



### 講師ご紹介

小山直美先生(写真→)  
岡山県立総社高等学校・くらしき作陽大学卒  
高松アクティブホーム勤務・管理栄養士

### 演題

## 「高齢者の食生活における免疫力について」

- ☆ 免疫力とは何か？ ☆ 免疫力を上げるために大切な臓器は何か？
- ☆ ストレスも免疫力を下げってしまう？

お願い：新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ワクチン接種し、

- ① ご来場前に検温等で体調管理し、37度5分以上の方は参加ご遠慮ください。  
(当日も検温し、高熱の方はご遠慮いただきます)
- ② 必ずマスク着用くださり、入退館時には手指消毒してください。
- ③ 3つの密を避けるため席を空けて着席してください。
- ④ 満席になり次第、参加ご遠慮願う場合があります。

主催：細谷川クラブ 共催：鯉山学区老人クラブ連合会 後援：岡山市老人クラブ連合会

## 「細谷川遊歩道の清掃奉仕作業」と「お花見」ご案内

清掃奉仕作業：3月30日(水) 9時、吉備津神社旧社務所前に集合、細谷川遊歩道清掃開始。

清掃道具等：老人クラブ・吉備野中山を守る会で準備します。

参加申込：清掃作業の申込不要＝飛び入り参加OK、できれば下記によりお申込み下さい。

作業時間：1～2時間 (3/26 現在参加申込 13名)

お花見：上記「遊歩道清掃作業」終了後、吉備津神社回廊付近で、お花見会を開催します。

参加費 2,000円で弁当と飲み物を準備しますので、下記へお申込みをお願いします。

★コロナ対策を十分してご参加ください。 (3/26 現在参加申込 11名)

☆申込み先：鯉山学区老人クラブ連合会能瀬まで (080-6304-5876)