



## めざそう健康長寿サロン



高齢者の孤立やフレイル予防を目的に毎月4回のサロンを運営し、今回は体力測定と栄養教室を行いました。握力や片足立ちなど4項目を測定し、過去の結果と比較し運動意欲の向上を図りました。管理栄養士からは「免疫力を高める食生活」として腸に着目した話を聞き、日常生活を見直し・考えるきっかけの場となりました。

**特定非営利活動法人  
地域支え合い倶楽部**