



フレイル予防 栄養講座



フレイルってなんだろう!?

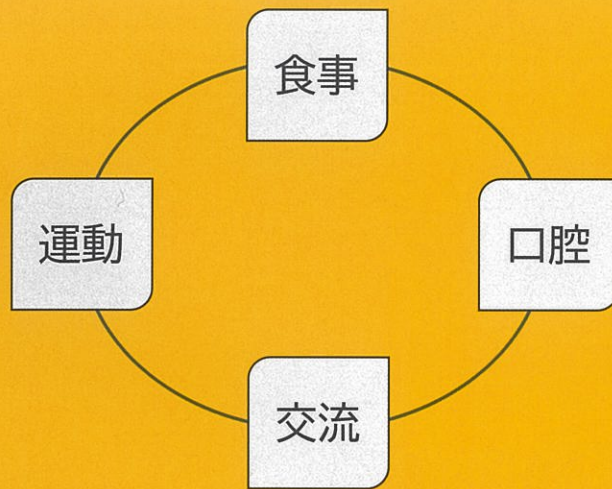
年齢と共に活力が低下した状態のこと。

最近……

『何するのも面倒・歩くのが遅くなった・お茶でむせやすい・体重が減った』
こんな方はフレイル状態かも! ?是非講座にご参加を!!

回覧

健康を
取り戻そう



4本の柱で

まだまだ
間に合う!

●日時：令和5年10月5日(木) 10:00~

●会場：有秋公民館 体育室

●内容：①フレイル予防の栄養講座

(講師：医療法人社団 白金会 介護老人保健施設

リハパークきくま 管理栄養士 棚田 由美)

②質疑応答

●参加費：100円

●持ち物：上履き

●締切：9月29日(金)

申込先・問合せ先

姉崎保健福祉センター(アネッサ)

TEL:62-8601 (担当:谷本)

会場にてお茶の提供
がございます。
スマイルサロンとの
合同開催です。

