

2023
年度

フレイル予防のための 栄養講座

参加費
無料

フレイルとは高齢期に体力や気力、認知機能など、身体と心の機能(はたらき)が低下した状態です。早く気づいて予防することで、**状態の維持・改善**が期待できます。



身体をつくる栄養のヒント
みんなで学びましょう



- ①筋肉をつくる(サルコペニア予防)
- ②骨をつくる(骨粗鬆症予防)
- ③塩分控えめ(高血圧予防)

フレイル予防の4本柱

運動

口腔

社会
参加

栄養

持ち物：筆記用具 スリッパ(マスク着用)
定員：20名(定員になり次第 〆切)

日時

内容

講師

4/11(火)
11:00~
12:00

①筋肉をつくるには
何を食べる?



荻田 春奈氏 管理栄養士
(赤尾内科クリニック)

4/18(火)
11:00~
12:00

②骨をつくる食事って
どんなもの?



長谷川 渚氏 管理栄養士
(赤尾内科クリニック)

4/25(火)
11:00~
12:00

③高血圧を予防する
食べ方って?



荻田 春奈氏 管理栄養士
(赤尾内科クリニック)

申し込み・お問合せ

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター
お電話またはFAX、窓口にて

☎045-577-8210 FAX: 045-317-3171