



栄養講座(フレイル予防)

骨粗鬆症、サルコペニア(筋肉減少)、高血圧…年齢を重ねるとさまざまな身体の不調が出てくることがあります。骨折が寝たきりの原因になることも！
今回は栄養(食事)の面からできるサポートについて管理栄養士さんから学びましょう。
※フレイルとは加齢により心身の機能が低下し、健康障害や要介護状態に陥るリスクが高まる状態といわれています。

日時	内容
9月29日(火) 11時~12時	①骨をつくる食事ってどんなもの？ (骨粗鬆症予防) 
10月27日(火) 11時~12時	②筋肉をつけるには何を食べたら？ (サルコペニア予防) 
11月10日(火) 11時~12時	③塩分控えめな食事どうしたら？ (高血圧予防) 

講 師:みつざわ認定栄養・ケアステーション管理栄養士

場 所:神之木地域ケアプラザ

定 員:65歳以上の方25名(定員になり次第×切)

持ち物:筆記用具・水分

参加費:無料

申込み:7/13(月)より電話または窓口にて

お問合せ

横浜市神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL:045-435-2906



骨と筋肉が心配だなあ

栄養講座(フレイル予防) 参加申し込み

希望する講座の()に○印をつけてお申込みください

- ①9/29(火)骨をつくる食事ってどんなもの ()
②10/27(火) 筋肉をつけるには何を食べたら ()
③11/10(火)塩分控えめな食事どうしたら？ ()

お名前() お電話()

お住いの町名()