

健康づくり講演会

健康維持には欠かせない！

今日から始めるフレイル対策

近年、耳にすることが多くなった「フレイル」。
フレイルとは、身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。
予防するには、『栄養』・『運動』・『社会参加』が大切です！
フレイル予防のコツを学び、元気に年を重ねましょう！

日時

令和6年**3月7日**(木) 午後**1時30分**～4時30分

場所

日生公民館 総合室 (猪名川町松尾台1丁目2-20)

内容

★食べてフレイル予防 ～何を食べる？～

林 直哉 氏

(神戸松蔭女子学院大学 准教授 / 管理栄養士)

★いきいき百歳体操

定員

30名(先着)

参加費

無料

申込

2月29日(木)までに、裏面の申込内容をFAX・電話・QRコードにて

その他

情報保障(要約筆記・手話通訳)をご希望の方は、申込時にお知らせください
動きやすい服装でお越しください

★ 講師プロフィール ★

2018年3月まで
市立川西病院 栄養科

2018年4月から
神戸松蔭女子学院大学
食物栄養学科



～申込・問い合わせ先～

社会福祉法人 猪名川町社会福祉協議会

【 TEL 】 072-766-1200

【 FAX 】 072-766-8511

お気軽にお問い合わせください！

