

耳より健康教室

テーマ

栄養



今回は、**管理栄養士の視点から**

フレイル予防のための食生活のポイント

についてお話しします。より良い生活を送るため、日々の食生活を見直すきっかけになれば幸いです。

フレイルってなに？



年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

3つの柱それぞれ日常生活に取り入れていくことが大切です。日本人の平均寿命が延びるなか、

フレイル予防に取り組み、健康寿命を延ばして

元気な毎日に繋げましょう。

栄養



運動



社会参加



フレイル予防の3つの柱

講師

栄養部 管理栄養士 椎谷三智子

開催日時

5月24日（土）

13:00～14:00

会場形式

おゆみの中央病院 2階会議室
対面会場及びZoom(オンライン)

申し込み

5月21日までに事前申し込みをお願いいたします。

URLまたはQRコード、お電話にて申し込みください。

URL : <https://forms.gle/y41UhCPYD5gDLTWy8>

TEL : 043 (300) 3369

