

フレイルチェック測定会やフレイル専用サイト等で
フレイルの兆候があった方へのお知らせです。



フレイル改善教室 「ご長寿食事会」

フレイル(加齢によって筋力・認知機能・社会とのつながりなどが弱くなった状態)の改善を目指している方を対象とした教室です。

保健師・理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士の講義を聞き、管理栄養士が提供する栄養バランスのとれた食事を全員でとります。

フレイル改善で重要となる「栄養・運動・社会参加」の3つについて、みんなで楽しく学びましょう。

◆ 日にち ◆

令和元年 9月 5日(木)

◆ 場所 ◆

福祉会館 2階 調理実習室 および 第1会議室

◆ 時間 ◆

10:30~ 14:00

◆実費負担◆

400円(当日、徴収いたします)

◆持ち物◆

筆記用具、ご飯茶碗



※ご飯茶碗は自宅で
使用しているもの
をお持ちください

お申し込みの受けつけは、8月5日(月)8時30分から先着順(24名)です。

お申し込みは、お電話で

地域包括ケア推進課 介護予防担当

電話:20-8217