

今日から始める フレイル予防の食事

～合言葉はにぎやかに～

「最近なんとなく疲れやすい…」「食事の量が減ってきた気がする…」

そんな小さな変化が“フレイル”的サインかもしれません。

本講座では、栄養のプロである関東学院大学認定栄養ケア・ステーションの講師が、無理なく続けられる食事のコツや、体を守る栄養のとり方をやさしくお伝えします。

毎日のごはんで、元気な体と一緒に作いましょう。

日 時： 12月11日(木)

13:30～15:00

場 所： 多目的室1

**講 師： 関東学院大学 認定栄養ケア
ステーション 管理栄養士**

森 明日加 氏

定 員： 30名

参加費： 無料

お問い合わせ・お申込み

横浜市西柴地域包括支援センター

☎ 045-780-1150

Fax 045-780-1153

