

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”のサインかもしれません。

本講座では、栄養のフ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、元気な体を一緒に作りましょう。

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**

