

あんしん座談会

高齢期をすこやかに過ごすために
フレイル予防に大切な食事とは？

高齢期の健康な生活を支えるためには、食生活がとても大切です。
栄養が不足したり、かたよってしまうと、少しずつ筋力や体力がおち、フレイル
(心身が衰えた)状態になってしまい、やがては寝たきりの原因に・・・
栄養を考えた食事メニューや食材選びはなかなか大変ですが、管理栄養士さ
んに、フレイル予防に役立つ食事づくりの「コツ」を教えてくださいましょう！

講 師： 新冠町保健福祉課 管理栄養士

日 時： 令和6年1月18日(木)
10時30分～

場 所： 新冠町役場 玄関前ロビー

※気温によって場所を変更することがあります。

対 象： どなたでも参加できます。

持ち物： 筆記用具・飲み物(必要な方)

参加費： 無 料

※ にいっく健康ポイントカードの対象事業です。



申し込み先：保健福祉課介護予防係

(柳澤・西尾) 電話：47-2113