

第三弾

フレイル予防教室

栄養編

みんなで腸活しよう！！



日時: 令和6年10月1日(火)

午前10時～午前11時30分

場所: 光が丘公民館 大会議室

内容: いつまでも元気な体でいるために腸が元気になる
食べ物はお通じ改善やお肌も綺麗になれるかも？
体づくりに大切な栄養についての講話です。

講師: 園 華代子先生 管理栄養士

対象: 65歳以上で、健康を維持したい方

定員: 30名 持ち物 筆記用具

受講料: 無料 *定員を超えた場合は抽選となります。

フレイルと

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことを言います。
長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

申込み・問い合わせ

光が丘地域包括支援センター

電話: 042-750-1067

担当: 長谷川 佐藤

(9時から17時 月～金曜日)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています