

3 食しっかり食べてフレイル予防

元気ごはんで健康寿命を伸ばそう

食べ物の役割を知り、フレイルとは何か、
フレイルにならないために大切なことを学びます。
フェルトの「おでん」「サンドイッチ」を使って、
塩分チェックを体験します。

☆ ご希望の方は、健康や体力測定があります ☆



日 時：10月23日（木） 10：00-12：00

対 象：高齢者 20名（先着順）

中会議室で行います

持ち物：筆記用具

参加費：無料

主 催：ヘルスメイト

ヘルスメイト＝
食生活改善推進員。
食を通じた健康
づくりのボランティア

申込み：9/11（木）～2F事務所かお電話で
青葉台コミュニティハウス 045-981-1400



僕達、どれ位の
塩分があるのかな