

高齢者施設職員によるフレイル予防講座

# 『健康寿命を延ばそう!! ～フレイル予防の4つの柱～』

その①  
運動編

7月開催済

その②  
栄養編

その③  
口腔編

11月開催予定

その④  
社会参加・  
認知症編

来年3月開催予定

第1部：フレイルってなに？ ～私もフレイル？フレイルの理解～

第2部：動ける身体を作る栄養知識！

第3部：隠れ低栄養をチェックしよう！

～自分に必要な栄養を知ろう～

日時：9月26日(木) 13:00～14:00

定員：20名(先着順)

場所：美しが丘西地区センター

予約受付

8月19日(月)より

10:00～16:00

☎ 045-904-2255

介護老人保健施設 青葉の丘まで

※中止等のご連絡の為、お名前・連絡先を伺わせていただきます  
定員となり次第締め切りとさせていただきます

利用者様と一緒に作った  
梅ジュースの試飲や、  
料理の試食が簡単です。  
利用料の試食が簡単です。



健康

回復可能



フレイル  
(虚弱)

回復困難



身体機能障害

健康寿命