

バランスよく食べて元気に フレイル予防

フレイルは、健康と要介護の中間のことです。栄養、身体活動、社会参加の3つがフレイル予防には大切と言われています。

食事のバランスや内容で不安を感じることはありませんか？
一緒に毎日の食事について考えてみませんか。

《講演会》

【日時】 令和7年1月28日（火）

13時30分～15時（受付13時～）

【場所】 里庄町健康福祉センター 2階

【内容】 「だれもが望むピンピンコロリ」

講師 岡山県医師会 会長 松山正春先生

「高齢者を元気にする食事」

講師 岡山済生会総合病院 内科医長 犬飼道雄先生

【対象者】 住民の方どなたでも

【申込〆切】 令和7年1月24日（金）



来所または電話にて、下記をお伝えください。
（氏名、分館、連絡先）

【お問合せ・申込先】

里庄町健康福祉課（地域包括支援センター）

担当：中山

☎ 0865-64-7232