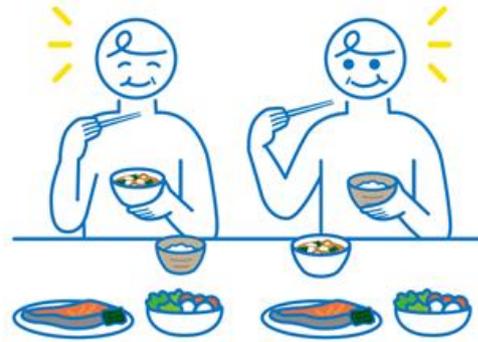


# 食べて 元気に フレイル予防



令和元年厚生労働省が発表した高齢者のフレイル予防策（厚生労働省健康局長官談話）より

## 食べて元気にフレイルを予防するために

- ・おいしいものがたべられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

こんな傾向はフレイルかもしれません。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。

そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

今回、施設の栄養士が食事面におけるフレイル予防についてお伝えしていきます。

日時：令和5年10月20日（金） 10：00 - 11：30（1時間半程度予定）

場所：邂逅の郷 邂逅庵

参加費：無 料

※出前講座への出席のお申込みについて

下記、電話番号にて申し込みを承ります。

「10月の出前講座の申し込み」とお伝えください。中止になった時のため、お名前とご連絡先をお尋ねいたします。ご了承のほどよろしくお願いいたします。

お申込み・お問い合わせは…

☎ 0749-28-7951

高齢者総合福祉施設 邂逅(かいこう)の郷  
氏原(うじはら)・山本(やまもと)