



フレイルを学ぼう！



健

康

講

話

健康長寿を伸ばす食のチカラ。今日からできるフレイル予防を学びませんか？

日時

10月29日

水

13:30~14:30 (握力測定13:00から受付)

参加費

無料

定員

40名 (事前申し込み制)

対象

市内在住の方

会場

福祉の里 老人福祉センター 3階講義室
(住所:新座市新塚1-4-5)

申込

10月1日(水)~10月28日(火)

(お電話またはHPより申込ください。)

内容

- ・ 握力測定
- ・ 食事や生活についての講話
- ・ 自身の食事バランスチェック
- ・ レシピ動画視聴



フレイル予防レシピ
豆腐ときのこのチーズオムレツ

お問い合わせ・詳細・申込はこちらから

新座市役所 長寿はつらつ課

☎ 048-424-9610

＼ 詳細は下記よりご確認ください ／

新座市,健康講話,フレイル予防



申込専用QRコード