

健康・福祉講座

食の栄養摂取による フレイル予防

～ 今からでも始めましょう！ ～

健康 ⇄ プレフレイル ⇄ フレイル ⇄ 要介護



毎日のこと、食事は楽しく摂ることから...

食事が偏ってくると、次第に身体の不調につながります。

長く健康でいるために、食事・栄養面から取り組んでみませんか。

フレイル対策に大切なひとつです。

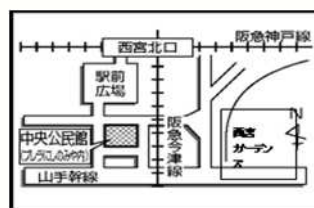
日 時 令和 7 年 6 月 30 日 (月) 13:30～15:00

講 師 武庫川女子大学健康科学総合研究所 田中 弥生さん

会 場 西宮市立中央公民館 講堂
高松町 4-8 プレウにしのみや 6 階

定 員 60 名 (当日先着順)

受講料 無料



中央公民館
阪急西宮北口駅南口より徒歩 5 分

＜お願い＞

- 発熱等体調に不安のある方は、参加できません。感染予防対策にご協力ください。
- 今後の講座企画・運営に役立てるため、講座の様子を写真撮影させていただくことがあります。

お問合せ：西宮市立中央公民館 電話 0798(64)9482 平日 9 時～17 時