



フレイル予防 Program

栄養講座

～認知症予防とフレイル予防のための栄養学～

Frail Prevention Nutrition

最終日のお楽しみはみんな大好き調理実習

Menu

筋肉を増やす食事

骨を強くする食事

頭と身体をしっかり働かせる食事

免疫力を高める食事 (+ おまけ)

フレイル予防 Program 栄養講座 (全3回) start !

会場 安威公民館 実習室にて

第1回

11/4 (木)
10:00~11:00

フレイル予防・認知症予防に
欠かせない**栄養学**を学ぼう!



第2回

12/2 (木) 10:00~11:00

食べる事と口腔ケア

その繋がりを知らずして
健康長寿はあり得ない!?



第3回

1/6 (木) 10:00~11:00

材料代 **¥800**

フレイル予防のための
食事を作ろう!



コミュニティデイハウス

しょう安

〒567-0001 大阪府茨木市安威1-5-18

PHONE. 072 - 643 - 2380



食育インストラクター

厚生労働省省令

健康運動指導士

東京都健康長寿医療センター

介護予防主任運動員

講師：小笠原 資子

協賛：(一社) 日本健康サポート協会