



フレイル予防教室

～夏に負けない食事の摂り方を学ぼう～

第2弾
栄養編

日時：令和7年6月19日(木)
10時00分から11時30分
会場：相模原市立光が丘公民館・1階大会議室
定員：20名程度
対象者：65歳以上で、夏を元気に乗り越えたい方
(男性の方も大歓迎)
講師：安達 美佐先生(管理栄養士)
内容：夏を元気に乗り越える為の食事方法や体調管理の仕方についてのお話です。
持ち物：飲み物(水分補給用)
受講料：無料

フレイルとは…加齢により心身や社会的な機能が低下した状態の事を言い、長時間放っておくと【要介護状態】になる危険性が高くなります。

【お申込み・お問い合わせ】

○光が丘地域包括支援センター

(9時から17時 月～金曜日)

☎ 042-750-1067

担当：長谷川・前佛

受付期間：令和7年5/1～5/30まで
(申込多数の場合は抽選になる場合がございます)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。