

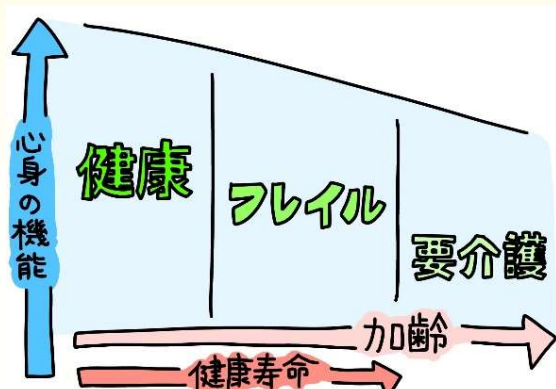
みんなの
健康教室

要介護 & フレイル予防に つながる食事のポイント

フレイルとは、わかりやすく言いますと「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。最も大きな原因の1つが筋肉の衰えて、予防のためには、食事が大切なポイントになります。

「健康は食にあり」の言葉のとおり、要介護とフレイル予防につながる食事のポイントをお話いたします。

あわせて、昨今の物価高において安価な材料で栄養価の高い料理と、旬の食材、キュウリ・ナス・トマト等を使った料理のレシピと試食をご用意してご紹介します。



講師：管理栄養士 杉山 萌々花

日時 7月24日(木) 15:00～16:00

場所 富士見高原病院 4階 大会議室
諏訪郡富士見町落合11,100番地 JR富士見駅から徒歩7分

事前のお申込みは不要です

富士見町健康ポイント対象教室です。



【お願い】 体調の管理、マスクの着用等の感染対策を講じて、ご参加下さい。

お問い合わせ 富士見高原病院 TEL.0266-62-3030