

みんなで
楽しく!!

フレイル予防活動

フレ活教室

気づいた今がチャンス！一緒にフレ活はじめよう

必要なエネルギーはどのくらい？

※講義のみで調理はありません

高齢者のやせは肥満より危険！

低栄養について

噛む力をつけよう！

管理栄養士直伝
調理方法の工夫



転ばないための身体づくり！

転倒予防にはどこの筋肉が重要？

生活動作と筋肉の関係

元気な足を目指そう！

自宅で簡単トレーニング



7月18日(金)
13:30~15:00

会場

三芳町ふれあいセンター

※ふれあいセンターのご協力によりバスが運行します

対象

概ね65歳以上の住民

定員

40名(申し込み順)

参加無料

..... 要申込 7月16日(水) 締切

問合せ・申込

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL:049-258-0019 FAX:049-274-1051

※FAXの場合は①講座名・②氏名・③生年月日・④住所・⑤電話番号を記載

※バスの運行についてはふれあいセンターまでお問い合わせください

電子申請

