





フレイル予防をしよう

栄養・口腔ケア・体操・社会参加

～いつまでも元気で！健康長寿を目指そう！～

フレイル予防に必要な4つのポイント
「栄養」「口腔ケア」「運動」「社会参加」について
専門の先生をお招きし
楽しく分かりやすくお話ししていただきます。

日程	内容	講師
5/17 (金)	高血圧の日！ 塩分を控えるには？ 血管年齢測定 	日本調剤株式会社 管理栄養士 山下 楓氏
5/24 (金)	 「口腔ケア」で オーラルフレイル予防 	やまざき歯科医院 訪問歯科診療部 歯科衛生士 木村 重子氏
5/31 (金)	 栄養と体操 	くら整体院 鍼灸師、食育アドバイザー 倉石 恭平氏

- ★時間 10:00～11:30 3回とも
- ★場所 いきいきセンター金沢2階
研修室
- ★持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
- ★定員 **先着** 20名様

無料！！

お申込み・お問い合わせ先
横浜市泥亀地域ケアプラザ 地域包括支援センター
TEL: 045-782-2940(担当:内田・赤塚)

※ 体調の優れない方は参加をお控えください