

若さを保つ！元気食教室

～フレイル予防・低栄養予防のために～



“まんべんなく” 食べることが、『**元気で長生き**』の秘訣です。
元気になる食べ方のコツを、管理栄養士がわかりやすくお伝えします。

- ◆ 一日2食の食生活で、疲れやすい方、体重が減ってきている方
- ◆ ひとり暮らしで、いつも同じような献立になってしまう方
- ◆ 簡単に栄養のある食事の摂り方を学びたい方 など

*なお、糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などで、
食事制限の指示がある方はご参加できませんのでご了承ください。

参加費無料

対象者： 市内在住の65歳以上の方

内 容： 管理栄養士の講義、
簡単なフレイルチェック計測、グループワーク



2日間通しての参加となります
ご都合の良いコースにお申し込みください！



	日 時			会場・定員	広報 掲載日	申し込み 開始日
A コ ー ス	1日目	9/15 (火)	受付 9:45～	市民プラザ (定員12名)	8/15号	8/17(月) 9時～
	2日目	9/29 (火)				
B コ ー ス	1日目	10/14 (水)	教室 10時～ 11時45分	西部地域センター (定員12名)	9/15号	9/15(火) 9時～
	2日目	10/28 (水)				
C コ ー ス	1日目	11/24 (火)		東部地域センター (定員12名)	10/15号	10/15(木) 9時～
	2日目	12/8 (火)				

申し込み・問い合わせ



東久留米市 介護福祉課 地域ケア係
電話：042-470-7777
(内線2501～2503)