

令和7年度

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。
元気が出る食べ方のコツを、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

「るるめナビ」のポイント
(20P) が付与されます

1. 対象者： 市内在住の65歳以上の方
2. 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	7/15 (火)	受付 9:45～	市民プラザ (定員12名)	6/15号	6/16(月) 9時～
	2日目	7/29 (火)				
B コース	1日目	10/8 (水)	教室 10時～ 11時45分	西部地域センター (定員12名)	9/15号	9/16(火) 9時～
	2日目	10/22 (水)				
C コース	1日目	10/27 (月)		東部地域センター (定員12名)	10/1号	10/1(水) 9時～
	2日目	11/10 (月)				

申し込み・問い合わせ

東久留米市 介護福祉課 地域ケア係

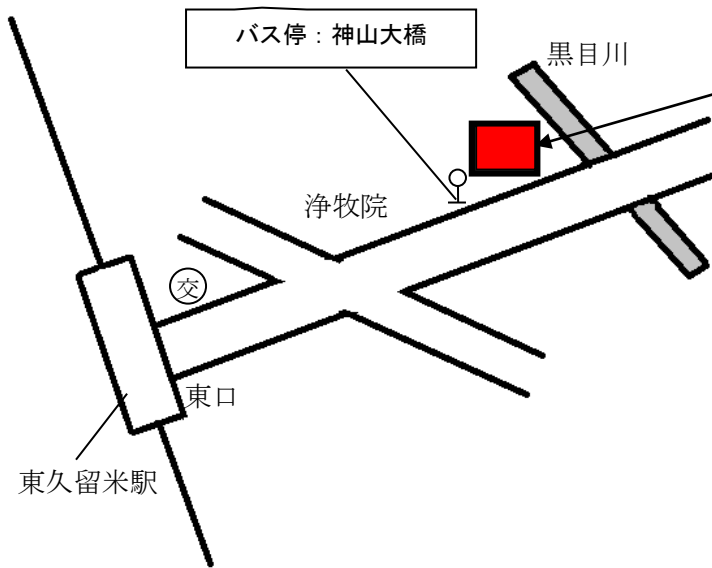
電話：042-470-7777
(内線2501～2503)



裏面に会場の地図があります

会場地図

東部地域センター



所在地：東久留米市大門町 2-10-5

＜アクセス 東久留米駅からの場合＞

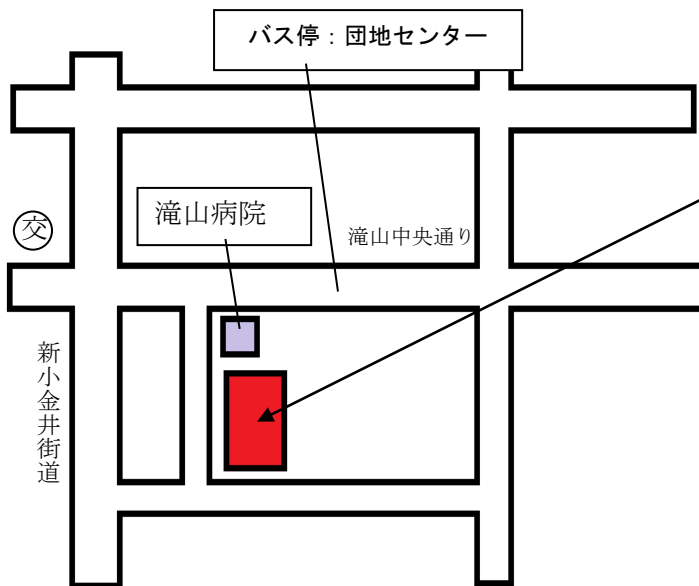
徒歩：東久留米駅東口より 徒歩 11 分

バス：東久留米駅東口より

西武バス[久留 2 1、久留 2 2、
久留 2 3、久留 2 4]

東久留米団地・朝霞台行等のバス
で神山大橋下車 徒歩 1 分

西部地域センター



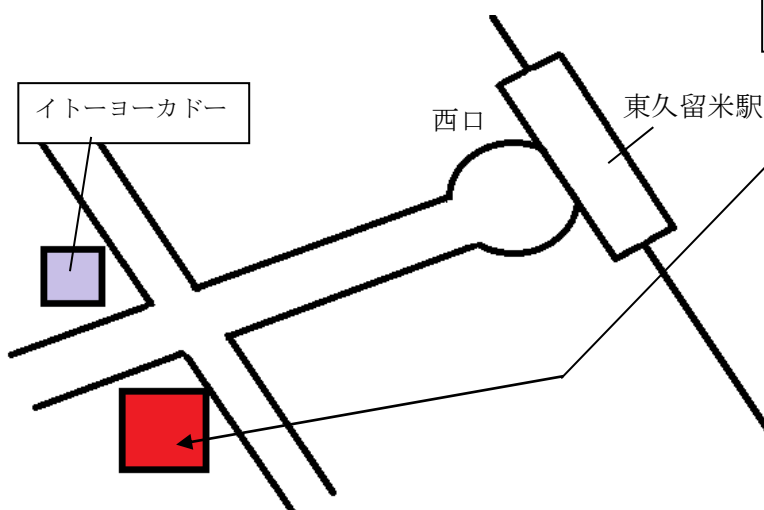
所在地：東久留米市滝山 4-1-10

＜アクセス 東久留米駅からの場合＞

バス：東久留米駅西口より

西武バス[久留 5 2]前沢宿經由
滝山営業所行「団地センター」
下車徒歩 2 分

市民プラザホール



所在地：東久留米市本町 3-3-1
東久留米市庁舎内

＜アクセス 東久留米駅からの場合＞

徒歩：東久留米駅西口より 徒歩 8 分