

# 健康づくり講座

いつまでも  
若々しく😊

## フレイル予防の食生活

「フレイル」をご存じですか？



年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態の事をいいます。



予防になる食生活を知ること健康寿命を延ばしましょう♪



講師：都筑区役所福祉保健課健康づくり係 菅沼しほり氏

参加無料

時間： 7月24日(月) 9:30~10:30

場所： 東山田スポーツ会館ミーティング室

申込方法： 窓口 又は 電話にてお申込み

定員： 12名程

受付開始： 6月11日(日)~

おすすめレシピの紹介あり♪

対象： どなたでも

参加費： 無料



お問合せ 東山田スポーツ会館  
〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 105-2  
TEL・FAX 045-593-4682

