

おいしく 楽しく 食べて フレイルを予防しましょう

年をとって体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態をフレイル（要介護予備群）といいます。人生100年時代を健やかに生きるためには、フレイルの予防や改善に取り組むことが大切です。岐阜市『おいしく簡単フレイル予防レシピ集』を企画監修した管理栄養士から、食事のとり方やバランスの良い組み合わせなど、毎日の食事をおいしく楽しく食べながらフレイルを予防するヒントを学びましょう。

日時 10月26日（水）午後2時～3時30分

会場 ハートフルスクエア-G 2階 大研修室

講師 若山 桂子氏 岐阜市民病院 管理栄養士

定員 65名（応募者多数の場合は抽選）

受講料 300円



フレイル予防の3つのポイント：バランスのとれた食生活と適度な運動、趣味やボランティアなどの社会参加に継続的に取り組むことが重要です。

おいしく簡単フレイル予防レシピ集：バランス良くいろいろな食品を食べるため、簡単なのに おいしいレシピ26種類を紹介しています。岐阜市保健所・各保健センターで配布しています。

応募方法

往復はがき または Eメール（1人1通）に、①講座名 ②〒・住所 ③氏名 ④年代 ⑤電話番号 を記入し、下記へお申込みください。直接お申し込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。

応募締切▶ 10月12日（水）※必着

※メール受信後3日以内に確認メールを返信します。届かない場合は、電話でお問い合わせください。
迷惑メールの設定をしている方は、メールが受取れるように設定してください。
※ご記入いただいた個人情報は、講座の運営のみに使用し、適正な管理に努めます。

申込・問合せ先

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内
TEL/058-268-1050 Eメール/hsg_lecture@ccn.aitai.ne.jp



Eメールからの申込み

新型コロナウイルス感染防止対策へのご協力をお願いします

- 体調の優れない方、感染が疑われる状況（濃厚接触等）にあった方は来場をお控えください。
- 入場時の検温で37.5℃以上の方は、入場をご遠慮いただきます。
- 万が一、参加者の中で感染が発覚した場合、保健所などへの情報提供や調査に協力してください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況により、感染防止対策の変更や、講座が中止となる場合があります。