



参加者大募集

フレイル予防大作戦



フレイルとは？…

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の**3つの柱である、栄養（食・口腔）、運動、社会参加**に取り組めば、元の状態に戻することもできますので、**管理栄養士**などの指導の下、フレイル予防をしませんか？

栄養

食・口腔機能

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)と水分をバランスよくとろう

「噛む力」維持のために、定期的に歯科受診をしよう



運動

動く、簡単なトレーニング
階段を使ったり、一駅手前の
駅から歩いて帰るなど、
少し多めに動いてみよう



社会参加

趣味活動、ボランティア
就労、地域活動
お出かけの頻度や時間を
増やし、家族以外とも
おしゃべりをしよう



日時：11月23日(木) 9:30～11:30 (9:00より受付開始)

場所：神戸市立垂水体育館 第1体育室

参加費：無料

定員：65歳以上 50名

持ち物：飲み物・筆記用具・室内シューズ

申込：窓口・電話

申込期間：11/8(水)～

