

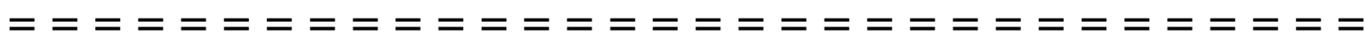


# GOGO栄養講座!



## 『食べてフレイル予防 ～コツは間食!?!～』

最近よく聞く【フレイル】とは、将来どんなことにつながるかご存知ですか？  
フレイルチェックを行い、予防のお食事を具体的なレシピと共にお伝えします。  
プレゼントもご用意しておりますので、ぜひご参加ください！



日時：8月3日（木）13：30～15：00

場所：若葉台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：横浜旭中央総合病院 管理栄養士

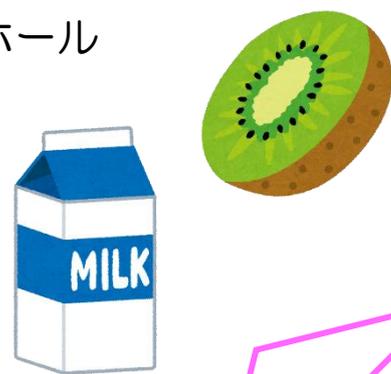
対象者：若葉台にお住まいの65歳以上の方

参加費：無料

持ち物：室内履き・筆記用具

定員：40名（先着順）

申込：7月4日（火）10：00より電話にて受付



《申込・お問い合わせ》

横浜市若葉台地域ケアプラザ・地域包括支援センター ☎923-8831