

出張！

シニアの方向け

栄養相談！

シニアは「メタボ」より「フレイル予防」が大切です！
フレイルとは、年齢とともに体力や気力が弱まり、
筋力や認知機能などが低下した状態です。
フレイルチェックを行い、今の自分の状態を確認してみませんか？
そして、フレイル予防の食事のコツを知り、
毎日の食生活に活かして、元気に年を重ねましょう！



日時 毎月 第4木曜日 午前 10時～正午

| | | |
|---------------|--------|--------|
| 令和7年 7月24日 | 8月28日 | 9月25日 |
| 10月23日 | 11月27日 | 12月25日 |
| 令和8年 1月22日 | 2月26日 | 3月26日 |

場所 猪名川町立図書館 談話室 (猪名川町白金1丁目 74-16)

内容 ★フレイルチェック ★栄養相談 ★握力測定

参加費 無料 / 申込 不要

～問い合わせ先～

社会福祉法人 猪名川町社会福祉協議会
【TEL】072-766-1200
【FAX】072-766-8511



申込不要です！
お気軽に
お越しください！