

剣野地区の皆さまへ 食生活改善推進員より料理講習会のご案内です

「生涯骨太クッキング」

フレイル予防のために、エネルギーとタンパク質をしっかり摂って低栄養を予防しましょう。健康にも良いお料理を食生活改善推進員からご提案します。

日 時： 2月18日（火）午前10時から12時

会 場： 剣野コミセン 1階 調理実習室

献 立： 1. エビと卵の蒸し寿司

2. 野菜の肉巻きセイロ蒸し

持ち物： エプロン、三角巾、マスク、タオル

参加費： 200円

募集人数： 15名 先着順で締め切ります

電話・FAX・コミセン窓口にお申し込みください。

☎ FAX 0257-21-7533 担当：平野「クッキングの件」とお申し出ください

主 催： 剣野地区食生活改善推進員 お問合せ先：片山米子 ☎ 0257-24-8782

あなたは
大丈夫??

フレイルセルフチェック
ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう!



6か月間で体重が2~3kg減った 以前より疲れやすくなった 外出が減った・人と話すことが減った ペットボトルのふたが開けにくくなった 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

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。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、元の状態に戻ることもできます。