

地域



公開講座



無料
予約制

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

厚生労働省 HP より抜粋

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html

食事で

フレイル予防

2 / 8 (土) 10:30 ~ 11:30
(10:00 ~ 受付開始)

場所：イムス板橋リハビリテーション病院 会議室



講師：管理栄養士

イムス板橋リハビリテーション病院 栄養科

フレイルと食事は密接な関係にあります。

データやクイズを用いて分かりやすくお伝えできればと思います。

イムス板橋リハビリテーション病院

03-3967-1183

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢 3-11-1
<https://ims.gr.jp/itariha/>

講座お申込み /



ホームページ /



アクセス

都営三田線『志村坂上駅』より徒歩約6分
バス停留所『志村坂下』下車徒歩約1分

