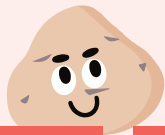


地域



# 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](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

