

# 元気に食べてますか？

## ～食から始めるフレイル予防～

これまでの例会で「フレイル予防」について取り上げ、282回の「住民活動とフレイル予防」、283回は「オーラルフレイルについて」、284回は「西区に広げようフレイル予防の力」をそれぞれテーマに開催してきました。

今回は『元気に食べてますか？～食から始めるフレイル予防～』です。

ご家族から「準備した食事を“ちゃんと”全部食べてます」という報告、ありませんか？でも実際のお食事内容はカロリーやたんぱく質は“ちゃんと”足りてるのでしょうか…。

食べているつもりでも徐々にフレイルが進んでしまいます。

今回の例会では「元気に食べている」ことの大切さ、栄養の大切さを簡単にお伝えします！

肩肘はらずにご参加ください。



テーマ：「元気に食べてますか？～食から始めるフレイル予防～」

講師：(株)サッポロドラッグストアー 調剤店舗運営 地域連携推進担当  
管理栄養士 大泉宏子さん

日時：12月14日（木）18:30～

開催：オンライン開催

申込み：<https://x.gd/yNYtA> または右記 QR コードより申込み

定員：300名

問合せ：西区在宅ケア連絡会 [info@zaitaku-care.info](mailto:info@zaitaku-care.info)



主催：西区在宅ケア連絡会