塩竈市一般介護予防事業

令和８年度フレイル予防健康講座

元気をつくる食生活講座

元気な身体を保つためには、栄養バランスを意識した
生活が大切です。丈夫な身体づくりのための秘訣をお伝えします。

内　容	栄養や食事に関する講話　＜講師：管理栄養士＞ ・フレイルとは？　・バランスの良い食事とは？ ・メタボ対策から低栄養予防も大切に ・簡単で手軽なレシピ　・調理の工夫	
こんな方にオススメ！ ☐　体重が減少したり、食欲があまりない・・・ ☐　手軽に作れる献立を知りたい ☐　バランスの良いお惣菜の選び方を知りたい 自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪		
開催日	時　間	会　場
７月７日（火）	10:30～11:30	牛生町集会所 （塩竈市牛生町１５－２）
申込・問合せ先	塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 塩竈市本町１番１号（壱番館庁舎１階） TEL:022-364-1204 FAX:022-366-7167 申込フォームはこちら▲	

※お申込みは、上記の申込フォームへ入力してください。
　または下記欄を記入し、高齢福祉課窓口へ持参、電話、FAX でお申込みください。

申込記入欄	氏　名 （連絡先）	（TEL:　　—　　—　　）		
	年　齢	歳	性別に〇	男性　・　女性
会場までの交通手段に〇をつけてください。		自家用車・公共交通機関・徒歩・自転車 その他（　　）		