

『フレイル測定会参加者の

会食サロン（仮）』のご案内

「食が細くなった・・・」「体重が減ってきた・・・」「一人で食べる事が多くて栄養が偏って・・・」など、気になることはありませんか、

全8回のサロンの中で宅配のお弁当をみんなで一緒に食べながら、どんな食事をとった方がいいのか。この食材にはどんな栄養が含まれているのか。など、歯科医師や栄養士から食に関する情報が得られます。また、健康に不安なことがあれば専門職の相談が受けられます。

日時：①令和元年 9月24日（火）	11時から13時
②令和元年10月 4日（金）	12時30分から14時30分
③令和元年10月 8日（火）	11時から13時
④令和元年10月15日（火）	11時から13時
⑤令和元年11月12日（火）	11時から13時
⑥令和元年12月10日（火）	11時から13時
⑦令和2年 1月14日（火）	11時から13時
⑧令和2年 2月 4日（火）	11時から13時



場 所：久米川駅東住宅集会所（公社5号棟）

参加費：各回500円（弁当代）（※治療食の場合を除く）

対象者：9月13日（金）のフレイル測定会参加者

9月13日（金）のフレイル測定会にご参加のかたが対象になるので、裏面のフレイル測定会にぜひお越しください。

申込み：9月13日（金）フレイル測定会の場にて受付



6か月後のお身体の変化は、
2月に開催されるフレイル測定
会にて確認します！