

令和7年度 第9回 紀北健康講座

開催日

令和7年 **12** 月 **11** 日 (木)
15:30~16:30

会場

紀北分院 3階 A会議室

入場無料
申込不要

どなたでもお気軽に
お越しください

テーマ

食からフレイル予防をはじめましょう ～健康寿命を延ばすために～

「**フレイル**」とは健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階を指します。

早めに気づいて対応することで元に戻る可能性があります。
フレイル予防で大切な柱「食」について考えたいと思います。

講師

紀北分院栄養管理室
管理栄養士 筒井 博子



■ 紀北分院からのご案内

フレイル・骨粗しょう症予防のチラシを設置しています

かつらぎ町役場と紀北分院の共同制作で、フレイル予防・骨粗しょう症予防をしていただくために必要な食事量が一目でわかるチラシができました。

令和7年10月22日にはNHK和歌山放送でも『手のひらサイズの介護予防』というテーマで取り上げられました。

チラシは栄養相談室前と待合ホールのチラシスタンドに設置していますので、ご興味のある方は是非ご活用ください。

