

元気に100歳、健康寿命をのばそう！

おいしく食べてフレイル予防



フレイル予防の秘訣は、栄養バランスの良い食事を意識して、規則正しい食生活を送ることです。美味しく賢く食事をとり、こころもからだも元気になりましょう！この機会にぜひご参加ください。

講師 公益社団法人 岡山県栄養士会 管理栄養士

対象 健康増進に関心のある高校生以上の方(岡山市民優先)

受講料無料

日程	会場	時間	定員	締切(必着)
8月24日(日)	南ふれあいセンター	10:00~11:30	50名	8月14日(木)
8月30日(土)	西大寺ふれあいセンター	14:00~15:30	50名	8月20日(水)
8月31日(日)	西ふれあいセンター	10:00~11:30	50名	8月21日(木)
9月6日(土)	北ふれあいセンター	14:00~15:30	50名	8月27日(水)
9月14日(日)	岡山ふれあいセンター	14:00~15:30	50名	9月4日(木)

※どの会場でも同じ内容の講座を行います。ご都合のよい会場でご受講ください。

ふれあいセンターは皆様にいつまでも健康で元気に生活していただくため、健康啓発講座を開催しています。健康に過ごすための3つの要素「運動」「栄養」「休養(心の健康)」をテーマに心身ともに健全でいられるための知識をより一層深めていただく内容となっています。お気軽にご参加ください。

※お申込み方法・お問合せ先はチラシの裏面をご覧ください。