

健康のまち発！

学んで納得健康セミナー

開催
日時

令和 7 年 9 月 10 日 (水)
14:00~15:00

参加費
無料

フレイル(虚弱)を予防する食事について

食欲や食生活に不安を感じることはありませんか？

「フレイル(虚弱)」とは、加齢に伴い心と体の機能が徐々に弱くなっていく状態を指し、低栄養との関連は非常に深く、早期の対策が健康を守る鍵となります。

本セミナーでは、フレイルの兆候や食生活のチェックを通じて、自分の現在の状態を見直すとともに、効果的な食生活のポイントについてわかりやすくお伝えします。

フレイル予防の第一歩を踏み出しませんか？

場 所

中部国際医療センター3階講堂 (健康のまち一丁目1番地)

はせがわ ちえ

講 師

長谷川 千愛さん (中部国際医療センター 管理栄養士)

対 象

どなたでも

申 込 不 要

●ZOOMでライブ配信も行います。希望される方は
下記の二次元コードからお申し込みください。

ライブ配信申し込み用
二次元コード⇒



申込期限：9月4日(木)

URL⇒<https://logoform.jp/f/GN3O7>



【お問い合わせ】美濃加茂市 健康課 成人保健係 TEL:0574-66-1365

共催：美濃加茂市・加茂医師会・中部国際医療センター

健康・スポーツ
ポイント対象事業

