

健康は食事から

～今日から始めるフレイル予防～

食べ方や
栄養のとり方を
考えてみませんか？

なぜ、フレイル
(健康と要介護の間の状態)
になるの？

講師



山形大学地域教育文化学部

准教授 楠本 健二 氏

徳島大学大学院栄養学研究科にて博士(栄養学)を取得後、山形大学地域教育文化学部着任。専門は基礎栄養学。地域に出て子どもたちへの食育ワークショップや高齢者のフレイル対策など広く食育活動を実施している。

日時 令和7年2月17日(月) 午前10時～12時

会場 市男女共同参画センター「ファーラ」5階 視聴覚室

(山形市城西町 2-2-22 市総合福祉センター内)

定員 会場先着30名 オンライン配信あり

対象

山形市・寒河江市・上山市・村山市・天童市・東根市・尾花沢市・山辺町・中山町・河北町・西川町・朝日町・大江町・大石田町在住、または、山形市在勤・在学の方

託児

1歳以上未就学児(無料・先着・予約制)
お申込は2月5日(水)まで。

お申込

受付:1月17日(金)から。オンライン聴講のお申込は2月10日(月)まで。

・お電話の場合 9:00～17:15(日祝日を除く) 山形市男女共同参画センター 023(645)8077へ
・メールの場合 件名に「フレイル予防講座」、本文に氏名、年代、お住まいの市町、電話番号、託児の有無、会場受講かオンライン聴講かご記入のうえ、fala@city.yamagata-yamagata.lg.jpへ

早めにフレイル
対策し、元気に
過ごすべし！



SUKSK
ポイント
対象