

丹後ふるさと病院 第7回健康教室

食べて元気に！フレイル予防

フレイルとは：加齢に伴って体力や精神力が低下し、要介護の状態に近づくことです。まずは、食生活を見直し、健康長寿を目指しましょう。

<おすすめメニューの紹介や試食あり>

日時 令和8年6月19日(金)14:30～(60分)

**講師 丹後ふるさと病院
管理栄養士 宮原 文子**

会場 丹後ふるさと病院 会議室

**対象 地域住民どなたでも
申込不要**

