

管理栄養士に学ぶ

フレイル予防のための食習慣



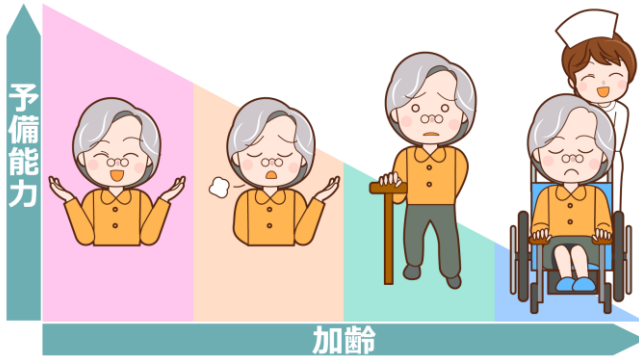
朝たんぱくっ と健康づくり！

健康

前フレイル

フレイル

要介護



※フレイルとは、さまざまな原因により心身機能が低下し「要介護」のリスクが高まっている状態のことをいいます。

『朝たん』とは、朝にたんぱく質を摂ることを推奨している言葉です。

管理栄養士から、朝にたんぱく質を摂りたい理由を学び、健康な体を手に入れましょう！！

【開催日時】 **9月10日（火）10：30～12：00**

【講師】 女子栄養大学生涯学習講師 荻原 英子氏

【会場】 駒込地域文化創造館 第二会議室

【定員】 15名（応募多数の場合は抽選となります）

【対象】 区内在住・在勤・在学の18歳以上

【費用】 600円

◆ 応募締切 ◆ **8月16日（金）必着**

【申込方法】

1. インターネット

公益財団法人としま未来文化財団ウェブサイト内の当該ページ掲載の申込フォームに必要事項を入力して申込。

2. 往復はがき

①講座名 ②講座番号 ③住所 ④氏名（フリガナ）
⑤年齢（年代のみ） ⑥電話番号をご記入の上、当館に送付。
（往復はがきの料金は126円です）

3. 窓口

各地域文化創造館窓口にて、63円の返信用はがき持参の上、所定の申込用紙にて申込。



◆JR駒込駅北口徒歩2分

◆東京メトロ南北線駒込駅4番出口徒歩1分