



フレイル予防と 栄養のはなし



浦安市役所高齢者包括支援課の専門職が、
フレイル予防についてのお話と、**筋肉の補強のため**
に手軽に取れる高たんぱくレシピなどを、**楽しく**
わかりやすくお話しします。いっしょに学んで
みませんか？

日 時：令和8年4月23日（木）

13:30～14:30

場 所：2階 多目的ホール

定 員：先着50名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、飲み物

汗拭きタオル、筆記用具

申 込：3月23日（月）～

定員になり次第終了

講 師：浦安市高齢者包括支援課

専門職