

フレイルを予防しよう

～健康な毎日を送るために大切なこと～

フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルを理解し、予防に取り組めば健康寿命を延ばすことができます。
管理栄養士の立場から、摂取したい栄養素・バランスのとれた食事の工夫など、フレイルを予防するためのポイントをお伝えします。
毎日を元気に過ごすために今できることから始めましょう。

2025年

11月1日(土)

11:00～12:00

講師 杏雲堂病院

管理栄養士

管理栄養士

楠山

須藤

智美

勇佑

場 所：ういケアみなと 交流スペース

対 象：どなたでも

定 員：24人(申込順)

申込方法：電話またはFAX

電話：03-6450-3421

FAX：03-6450-3583



【アクセス】

- 東京メトロ南北線
 - 都営地下鉄三田線
 - 都営バス(品93)
- 「白金台」駅下車 2番出口 徒歩1分
「白金台駅前」下車 徒歩1分

※駐車場はございません。
公共交通期間をご利用ください。



港区立がん在宅緩和ケア支援センター
ういケアみなと

〒108-0071 港区白金台 4-6-2 ゆかしの杜5階
電話 03-6450-3421 FAX 03-6450-3583
<https://minato-hpccsc.jp/>



ホームページ Instagram

【イベント申し込み方法】

開催期日までに電話またはFAXでお申込みください。FAXの場合、指定の用紙はございません。
参加されるイベント名・開催日時・氏名・電話番号・参加人数を記載のうえ送信してください。

【感染予防対策のお願い】

当施設は、免疫力が低下した方もご利用されます。
引き続きマスクの着用と手指消毒のご協力を願います。