

参加  
無料



お孫さんと一緒に!

# フレイルを学んで

おいしく楽しく予防しよう!

2023年  
12月17日(日)  
開催!

先着  
16組限定

＼ フレイルについての理解を深める、わかりやすく楽しい3つのプログラム! /

1

## フレイルってなに?

「フレイル」について学び、  
「フレイル予防」の基礎知識を  
身につけましょう!

2

## フレイル予防の 食事をつくろう!

たんぱく質を中心にいろいろな食品を  
組み合わせたバランスの良い食事についてお孫さんと一緒に調理しながら  
楽しく学びましょう!

当日は学生が  
サポートに  
入ります!

3

## 無理なくフレイルを 予防しよう!

座ったままでできる体操や  
おまわりの体操を学んで、  
無理のないフレイル予防に  
取り組みましょう!

※調理後、試食がありますが、食物アレルギーがある場合、除去食及び代替食の対応はできませんことをご了承頂きます。

会場

郡山女子大学 実習食堂及び調理実習室

参加対象

高齢者と児童(小学4~6年生)のペア

募集人数

16組(32名)※先着順 応募締切 12月13日(水)当日消印有効 応募方法 はがき、FAX、メール(3種類)

応募先

住所:〒960-8602福島市太田町13-17 福島民報社企画推進部「フレイルイベント」係  
FAX:024-533-4343 MAIL:kikaku@fukushima-minpo.co.jp

必要事項

①代表者の住所②氏名③年齢④電話番号⑤メールアドレス⑥お孫さまの氏名⑦お孫さまの年齢

当選通知

当選者には応募締切後に事務局よりご連絡いたします。落選された方には連絡いたしませんので予めご了承ください。

お問い合わせ電話番号

福島民報社広告局企画推進部

TEL | 024-531-4161

平日 | 9:00~18:00

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)

Tel:024-521-7165 <https://www.pref.fukushima.lg.jp>



＼もっと詳しい情報はコチラ!／

フレイル 健康ふくしま

検索

