10/14(水)～
先着順
事前予約開始

～測定体験付き～

フレイル栄養相談会

日程	場所
① 11月 10日（火）	生活情報センター くらしかん　3階 体験学習室
② 11月 12日（木）	千里保健センター（千里文化センター「コラボ」内2階）
③ 11月 17日（火）	庄内保健センター（庄内コラボセンター「ショコラ」内1階）

〇事前予約時に10時30分から15時10分の間で当日の受付時間をお伝えします。
〇所要時間は受付時間より1人1時間程度です。

食事診断

本物そっくりの食品サンプルから普段の食事を選び、センサーに置くと食事診断が出来ます。

野菜摂取量測定

センサーに手をかざすだけで、普段とっている野菜の量の目安が分かります。

体組成測定※

体重計のような機械で筋肉量を測定し、専門職が結果を説明します。

※ペースメーカーなど医用電気機器を装着している方は測定できません。

栄養士の個別相談※※

3つの測定をもとに、栄養士が個別相談に応じます。（1人30分程度）

※※医療相談ではありません。
すでに医療にかかっていることについては、主治医の指示に従ってください。

フレイルって？

健康な状態と、介護が必要になる状態の中間のことです。
一旦、介護が必要な状態になると、健康な状態に戻ることは難しいですが、フレイルの段階で対策を始めれば、健康な状態に戻ることが可能です。



10/14（水）9:30から申込電話受付開始

☎06-6858-2879（事前予約制、先着順）

（豊中市健康推進課（豊中市保健所））