

6/11(木)～
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 7月 6日 (月)	生活情報センターくらしかん3階 体験学習室
② 7月 8日 (水)	千里保健センター (千里文化センター「コラボ」内2階)
③ 7月 14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)

- 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。
- 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。

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)

※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。

※※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。



6/11(木)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))

