

Part.8

江戸川病院グループ 健康教室 /

食べて防ぐ 身体の衰え!!

フレイル予防のための適切な栄養の摂り方



無料

要申込

定員
12名

日時・会場

2026 **5/27** 水 11:00 ~ 12:00 受付 10:45 ~

\\ JR小岩駅北口から徒歩1分 /

会場 アンソレイエ 江戸川区西小岩 1-23-17 ハセガワビル3F

講師 江戸川病院 管理栄養士 島田 佳織

申込先

江戸川メディケア病院 患者支援センター 地域連携室

☎ 03-6657-8175 FAX:03-6657-8197

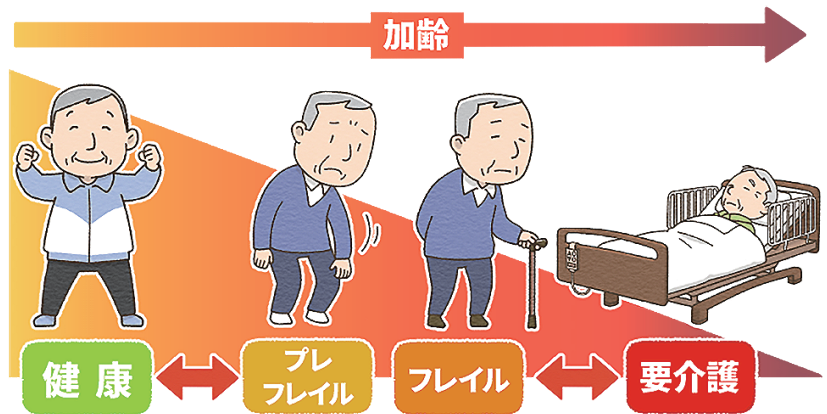


お口の健康でフレイル予防

■ フレイルとは？

フレイルとは、「虚弱」を意味する言葉です。加齢による筋力の低下や、運動習慣の欠如、栄養不足などが原因で、心身の活力が低下していく状態を指します。フレイルが進行すると、日常生活に支障をきたし、要介護状態へと移行するリスクが高まります。

しかし、適切な運動やバランスの取れた食事を取り入れることで、予防や改善が可能です。



健康教室で健康づくりをはじめましょう! /



ー JR小岩駅北口から徒歩1分ー

会場 アンソレイエ

[所在地] 江戸川区西小岩 1-23-17

ハセガワビルの3Fです

★エレベーターを出て目の前すぐのお部屋が会場です

先着順のため、事前にお申込みください。

■ 電話申込先

江戸川メディケア病院
患者支援センター地域連携室

📞 03-6657-8175

平日 9:00~17:00
土曜 9:00~12:00

■ FAX申込先 03-6657-8197

フリガナ
お名前

電話番号

住所