



豊山町介護予防事業

資料 1 - 2

参加費

無料

試食弁当
お土産付

フレイル予防講座

栄養講座 & 体力チェック

Nutrition course & Physical fitness check

日時

令和5年

2月10日(金曜日)

午前10時～正午

場所

豊山町保健センター

定員

※豊山町在住の65歳以上の方

40名(申込み順)

申込開始: 令和5年2月1日(水)午前8時30分～

申込期限: 令和5年2月1日(水)～6日(月)



栄養
講座

しっかり食べることは運動することと同じぐらい大切なことです。

日ごろから意識して摂取するために必要なことや体づくりで大切な栄養について、
栄養士にわかりやすく教えてもらいます。

体力
測定

年齢に見合った筋力や体力が維持されているか簡単な体力チェックを行い、自分自身の現在の状態を知る機会として実施します。

身長・体重・握力・バランス感覚・立ち上がりなどの測定を予定しています。

セルフチェック!

あなたの体格指数(BMI)は?

体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m) = BMI指数

例) 60 kg ÷ 1.6 m × 1.6 m = 23.4

18.0未満 注意やせ

25.0以上 注意肥満

[問合せ・申込み先]

あおそら

豊山町地域包括支援センター ☎

28-0932

【受付時間】 平日: 午前8時30分～午後5時15分