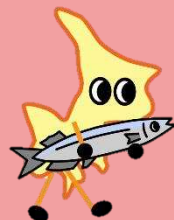




目黒区介護予防マスコット
シジューカラの「しじゅちゃん」

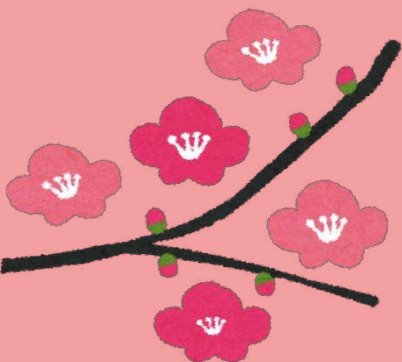


フレイル予防で
延ばそう！
健康寿命



めぐろ

フレイル予防 フェア



目黒区健康づくりサポートキャラクター
「めぐろっち」

2/13

金

13:00-15:00

会場：イオンスタイル碑文谷3階

(目黒区碑文谷4-1-1)

参加無料

申込不要

お問い合わせ：目黒区役所 国保年金課 特定保健指導係

電話 03-5722-9024 FAX 03-5722-9339

(平日午前8時30分～午後5時15分)

そもそも **フレイル(虚弱)** ってなに…？

= 加齢により心身のはたらき、社会的なつながりが弱くなっている状態

- ✓ 体重が減ってきた
 - ✓ 歩くのが遅くなった
 - ✓ 疲れやすくなった
 - ✓ 外出するのがおっくう …など
- 当てはまることはありませんか？



でも、
年のせいだから
しょうがない…

＼そんなことはありません！／
早めの対策で
予防・改善ができます！



めぐろフレイル予防フェアでフレイル予防について知り、
健康寿命を延ばしましょう！



いろいろ食べて栄養しっかり！

フレイル予防のための食事のコツを
管理栄養士がお話します！



<タイムテーブル>

1回目:13:00~13:25

2回目:13:30~13:55

3回目:14:00~14:25

4回目:14:30~14:55

参加者に

ソイジョイ
SOYJOY(栄養補助食品)
のプレゼント！
(数量限定)



フレイルクイズ

フレイルって何だろう？
全問正解目指してクイズに挑戦！



オーラルフレイルってなに？

オーラルフレイル(お口の機能低下)に
ついて学ぶことができます！



血管年齢測定

指1本で自分の血管年齢がわかります！

ご来場のみなさまにお役立ちグッズのプレゼントがあります
(数量限定)



会場はここ！

