

働く人のための フレイル予防食生活講座



年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態を「フレイル」といいます。フレイルを予防するためには、働き盛り世代からの取組（食生活の改善や定期的な運動等）が重要です。管理栄養士・栄養士が、予防のためのポイントについてわかりやすくお伝えします。

講座の種類・所要時間		内容
A	講義＋味覚チェック体験 【60分程度】	スライドを用いた講義と、体験キットを用いた味覚チェックを行います。
B	ランチョンセミナー （講義＋お弁当） 【昼食時または夕食時60分程度】	お弁当（栄養士会指定）を食べながら講義を聴いていただきます。 ※お弁当代の一部を栄養士会より補助します。（上限あり）
C	講義のみ 【40分～60分程度】	※オンライン開催可（ZOOM）



- 実施期間 令和7年7月～令和8年3月
ただし、予定回数に達した場合、実施をお断りする場合があります。
- 対象 県内事業所等の従業員等（おおむね40歳代～60歳代）【5名以上】
- 内容 上記 A・B・Cよりお選びください。
- 受講料 無料（ただし会場、備品等のご準備をお願いします。）
- 申込方法 裏面の申込書に記入し、メールまたはFAXにて送信してください。
※実施希望日の2か月前までにお申し込みください。
- その他 本事業は鳥取県補助事業により実施します。

■お問い合わせ先

公益社団法人 鳥取県栄養士会 メール：info@eiyo-tottori.com

※件名に「働く人のためのフレイル予防食生活講座について」をご記入ください。