フレイル予防に効く！

ヨーグルトづくり講座

講座内容

■日　時　**２０２３年5月２７日(土)１０:００～１２:００**

■場　所　中央北生涯学習プラザ　実習室

■定　員　先着２４名

■対　象　４０歳以上の方

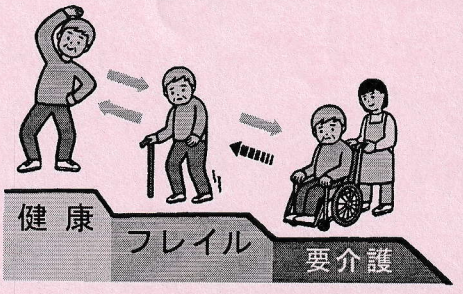
■費　用　無料（手づくりしたヨーグルトをお持ち帰りできます。）

■受　付　5月８日(月)９時から
電話、FAX、又は直接中央地域課

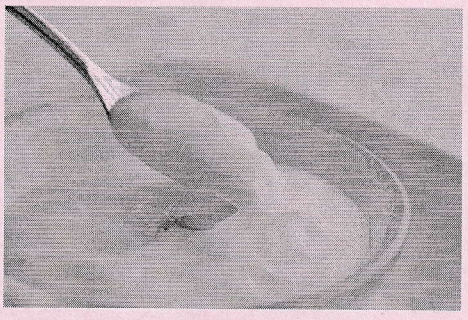
■持　物　三角巾、エプロン、ハンドタオル

フレイルとは？

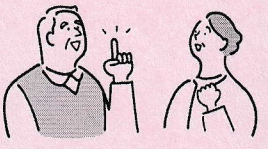
年齢とともに、筋力や心身の働きが低下し、将来介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



フレイル予防



フレイル予防の取組を行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えると期待されています。手づくりしたヨーグルトを食べることで、活力が上がり、フレイル予防につながると言われています。



問合せ・申込み先：尼崎市中央地域課　尼崎市東難波町２丁目１４番１号
電話：０６－６４８２－１７６０　FAX：０６－６４８９－９３００
９：００～１７：３０（土日祝を除く）
共催：園田学園女子大学、フジッコ㈱、尼崎市中央地域課