



いきいき教室



★ ★ しっかり食べてフレイル予防コース ★ ★



ここ数年で一定以上の体重減少があった方は、「フレイル」のリスクがあります。フレイルを放置すると要介護に…でも取り組みによって予防が可能です。「フレイル」予防を始めるのは今です！
この教室では、「フレイル」を防いで元気な毎日を送るための食生活のコツをお伝えします。お気軽に参加してみませんか？

日 時

令和6年12月3日(火)
13:45~15:30 (受付 13:15~)



対象者

中村区にお住まいで、名古屋市から
「いきいき教室」のご案内があった方

定 員

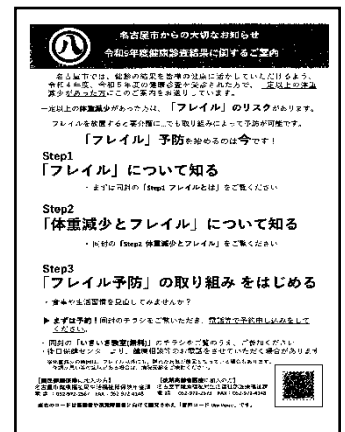
8 名 (先着順)

場 所

中村保健センター3階 栄養室

内 容

栄養のお話
「フレイルにならないための食事」
試食 など



持ち物

筆記用具、水分補給できるもの、健康手帳(お持ちの方)

申 込

令和6年10月28日(月)午前9時より
電話またはウェブサイトにて



【お願い】

- ・キャンセルされる場合は、必ず下記の予約・お問い合わせ先までご連絡ください。
- ・教室受付2時間前において、暴風雪警報が名古屋市に発令されているときは中止いたします。

【予約・お問合せ先】 中村保健センター健康づくり担当
TEL 052-433-3092

◆◆◆中村保健センターは新庁舎に移転しました◆◆◆

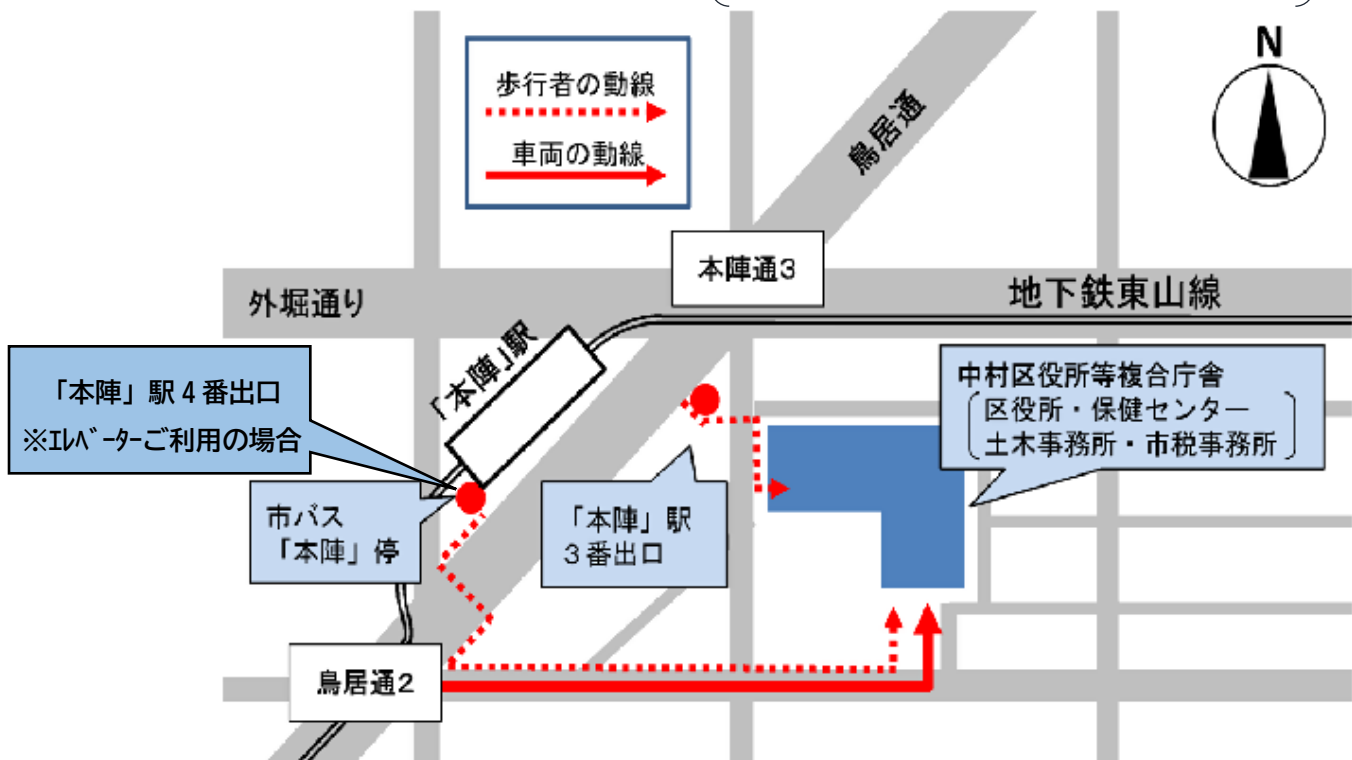
中村保健センターは、令和5年1月に中村区役所等複合庁舎へ移転しました。
新庁舎は保健センター、区役所、土木事務所および市税事務所の合同庁舎です。

・移転後の所在地

名古屋市中村区松原町1丁目23番地の1

中村区役所等複合庁舎／2階：事務室

3階：健診フロア



地下鉄東山線「本陣」駅下車 3番出口より徒歩1分
※エレベーターをご利用の方は4番出口より徒歩4分
市バス「本陣」下車 徒歩4分

フレポ&見守り ポイント対象！



- ・「フレポ&見守りアプリ」の利用登録が必要です。
- ・付与数は30ポイントです（1日1回まで）。
- ・「フレポ&見守りアプリ」についてはアプリ事務局（Tel03-4333-4016）までお問い合わせください。