

**入場無料・お申込み不要です。お気軽にどうぞ！**

# 11月のすこやか教室

～ご家族のため、なによりあなたのために、ぜひご参加ください～

**テーマ：** 「サプリメントと老化防止」  
「食べてフレイル予防」

**講師：** 所沢ハートセンター 理事長 桜田真己 先生  
上尾中央総合病院 栄養科 主任 古川敬世

**日時：** 2023年11月18日（土）14：00～15：00

**場所：** B館10階 中村記念講堂

「フレイル」という言葉をご存知ですか？

病気ではないが、加齢により心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態をいいます。

しかし早く対策をすれば元の健常な状態に戻る可能性があります。

医師と管理栄養士の視点からお話いたします。



**【お問い合わせ】**

**上尾中央総合病院 総務課**

**Tel： 048-773-1112**

**URL： <https://www.ach.or.jp>**