

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

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けます。
※お弁当の費用を栄養士会より一部補助します。（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8年6月～令和9年2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か月程度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。

「働く人のためのフレイル予防食生活講座」 申込書

記入日： 令和 年 月 日

事業所名			
連絡窓口 ご担当者名			
電話番号	()	FAX	()
メールアドレス	@		
開催日時	第1希望	令和 年 月 日 (曜日)	時 分～ 時 分 まで
	第2希望	令和 年 月 日 (曜日)	時 分～ 時 分 まで
会場	住所：〒 - 鳥取県 名称： 電話：		
参加予定人数	約 人 (男女比：男性 割、女性 割)		
開催形式 (あてはまる ものに○印)	A 【講義+味覚チェック体験】		
	B 【ランチョンセミナー】		
	C 【講義のみ】※(集合開催・オンライン開催)		
備品状況 (ご準備いただけ るものに○印)	* プロジェクター * スクリーン (または白い壁等) * マイク(必要な会場の場合) * 延長コード(必要な会場の場合)		
その他 連絡事項等			

■お申込書到着後、申込完了の連絡をさせていただきます。別途、実施担当者が決まり次第、ご連絡させていただきます。

■ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

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。

◇当用紙にてお預かりしました個人情報は、当事業実施に関わる連絡以外に使用いたしません。