

食事とフレイルの関係性…専門家のお話が聞けます

参加
無料

図書館医療公開講座



2026年

8月29日 土

14:00～15:00

場
所

板橋区立中央図書館 1 階
図書館ホール

定
員

30名 先着順

※申込不要/当日、直接会場へ

講義内容

フレイル予防の食事

〈講師〉 イムス記念病院
管理栄養士 長島 未夏氏

フレイルについて

- ・フレイルってなに？
- ・フレイルを予防するには？
- ・タンパク質はどうやって摂るの？

一緒に学びましょう。

主催：板橋区立中央図書館（Tel 03-6281-0291）

