

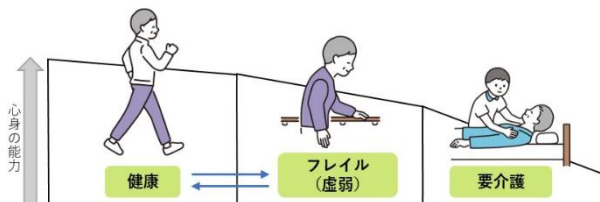
## 「働く人のためのフレイル予防食生活講座」

ご案内

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。

### <鳥取方式フレイル予防とは>

筋肉量は働き盛り世代の40代から低下し始めます。20年後、30年後も健康に過ごせるよう、今から身体づくりや生活習慣病予防を心がけることが大切です。



鳥取県ホームページより（一部改変）

<実施期間> 令和6年7月～令和7年3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）

<所要時間> 質疑応答含め45分～60分程度

<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。
- ・本会で申込書を受理後、担当者より日程調整等についてご連絡いたします。
- ・集合型開催を基本としますが、オンライン(zoom)開催も可能です。必要な準備品等は申込書をご確認ください。

■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講座について」をご記入ください。

公益社団法人 鳥取県栄養士会 行

メール：info@eiyo-tottori.com FAX：0 8 5 8 - 2 3 - 8 1 4 0

## 令和 6 年度 「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)	集合型開催希望 ・ オンライン開催希望		
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、当事業実施に関わる連絡以外に使用いたしません。