

第6回ふるさと講座 フレイル予防料理教室



保健師さんによる
フレイルの意味、予防に
ついてのお話



富山市保険年金課 保健
担当の方による
健康診査の重要さのお話

高齢期に心身の機能が衰えた状態を
「フレイル」といいます。
今より10分多く体を動かす
+10(プラステン)運動に
取り組んで健康に過ごしましょう♪

フレイルは早期に生活習慣を
見直すことで、健康な状態に
引き返すことができます！
重症化する前に健診を受けて
生活習慣の改善をしましょう！



調理の様子



火が通ったかな？



味見中……



包み焼きを見守る
参加者の皆様

完成！



【献立】

鮭の包み焼き ごま味噌ソース
富山白ねぎのクリームスープ
おひたし
オートミールスコーン

初めての参加で
楽しかった！

簡単に作れたので
家族にも
作ってあげたい！

