



# 第16回ピノキオ栄養教室

いつまでも元気で過ごしたい方へ

# フレイル予防 栄養教室

開催 5月26日(火)  
10:00~11:00  
【参加無料】

事前予約制

予約締切

5.19(火)

予約は電話・WEBにて  
受け付けています！

こんな症状はありませんか？

- ・半年で体重が2~3kg減った
- ・最近最近疲れやすくなった
- ・体を動かすことが減った
  - ・筋力が低下した
  - ・歩くのが遅くなった

①

10:00~10:15  
体組成測定会

今の身体の状態を測定してみましょう！

②

10:15~10:45  
フレイル予防講演会

いつまでも元気で過ごすために  
管理栄養士が「食事のコツ」をお伝えします

③

10:45~11:00  
たんぱく質強化商品試食会

管理栄養士おすすめ商品をご紹介します！

ひとつでも当てはまった方は

早めのフレイル予防が大切です！

予約、問い合わせ・当日会場

MAP



駐車場完備

予約時に事前質問も受け付けます！

認定栄養ケア・ステーション

ピノキオ薬局ゆいの社店

028-688-7820

宇都宮市ゆいの社6-2-30

【営業時間】月水木金:9時-18時  
火:9時-17時 土:9時-16時

予約締切:5月19日(火)

