

カラダも
ぽかぽか

認定栄養ケアステーション

第2回

ピノキオ栄養教室

みんなで
フレイル
予防体操

痩せてきたら
要注意?



フレイル 予防教室

どなたでも
無料参加
予約不要



筋肉量
体脂肪量
体重測定

管理栄養士
による
講演会あり

✓ 体組成計を使って
自分の体の状態を知ってみましょう。



✓ フレイル予防に必要な栄養素について、
効率のいい栄養素の摂り方などをお話します。



2/25 火
14:00~
17:00

(14:00~15:00講演会)

お問い合わせ

認定栄養ケア・ステーション
ピノキオ薬局ゆいの杜店

☎ 028-688-7820

🏠 宇都宮市ゆいの杜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



駐車場完備