

# 参加者募集中！

令和7年

# 2月5日(水)

北スポーツセンター  
健康セミナー

開催時間：10時～11時

## 元気の基本は食にあり

### ～ フレイル予防と災害備蓄 ～

#### フレイルって何？

加齢や病気などで身体的・精神的にさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスが弱まってきた状態のことです。

講師：北保健センター 管理栄養士  
フレイル予防を食の観点からお話しするとともに、災害備蓄に関するお話もします。

前半は、管理栄養士によるお話。  
後半は、北スポーツセンター職員による簡単な運動指導を行います。

#### 参加無料

定員：15名

※ 開催日当日は、開始時間の15分前からベジチェック（野菜摂取量測定）も行います。

#### <会場>

北スポーツセンター  
第1会議室

名古屋市北スポーツセンター  
〒462-0021

名古屋市北区成願寺一丁目6番12号

TEL 052-917-0501

FAX 052-917-0510

指定管理者：名古屋市教育スポーツ協会



現在、定員に余裕があるため追加募集中です。  
電話又は事務所窓口にてお申し込みください。  
皆さまのご参加お待ちしております。