



# 健康カフェ 「おひさま」便り

2月25日土曜日午後、第8回健康カフェを開催しました。  
栄養士さんのお話を聞きました。フレイル・低栄養にならない  
ためにどうすればいいのかを学びました。  
参加者4名。和やかな雰囲気でした。



聞きなれない言葉「フレイル」を  
わかりやすい言葉で教えてくれました。



自分の手で作った輪をふくらはぎに当てて  
「フレイル」をチェック



質問タイム

