

参加費  
無料

シニアのための栄養講座



在宅訪問管理栄養士に聞く！

# 寝たきりにならないための 賢いたんぱく質の食べ方

日時 2024/4/16 火 10:30～11:30

場所 コーシャハイム平尾 1F コミュニティルーム  
(稲城市平尾3-7-4 小田急バス「台原」下車すぐ)

01

なぜたんぱく質が重要なのか？  
キーワードはフレイル

02

料理が苦手でも大丈夫！  
食材の組み合わせ方程式

03

スーパーで手に入る  
オススメ食材のご紹介 など

## 講師紹介



認定在宅訪問管理栄養士  
認定フレイルサポート栄養士  
山川美雪

あいクリニック平尾をはじめとする  
複数の医療機関にてシニアの栄養指導  
を担当。わかりやすい説明とだれでも  
簡単にできる実践的なレシピが好評。

定員20名  
要予約

ご予約・お問い合わせ



あいセーフティネット

社会医療法人河北医療財団（多摩広報課）

042-310-0323（平日8:30-17:00）

主催：あいクリニック平尾 あい訪問看護ステーション平尾 ケアプランセンターあいクリニック平尾