

# 元気に長生き！

健康と栄養の調査にご協力ください

## フレイル予防 健康づくりプロジェクト in 下関

～安岡・吉見・蓋井島・  
彦島・六連島  
で始まりました～

”私も  
参加します！”

2025.10.6.撮影 91歳



食事・運動・口腔ケアの3つの視点から  
専門チームが皆さまをサポートします

※楽しく参加できる内容です♪

※ご家族と一緒に相談しての参加也大歓迎です！

- ・対象：65歳以上の下関市内の該当地域にお住いの皆さま
  - ・期間：2025年10月～2027年4月
  - ・内容：食事・運動・口腔のチェックとアドバイス（所要時間：約30分）
  - ・参加費：無料（個人・サロン活動などの団体、いずれもOK！）
  - ・お問い合わせ：電話 080-2933-9459
  - ・ご希望の方には、活動内容を対面で説明します。その上でご同意いただいた方にご参加いただきます。途中でやめることも可能です。
- ※ご協力いただいた方に、健康に役立つお土産品ををご用意しています。

主催 社会医療法人松涛会安岡病院 認定栄養ケア・ステーションやすおか