

Let's チャレンジ! スマホアプリ『バランス日記』

食生活改善でフレイル予防!

「さあにぎやかにいただく」という合言葉をご存じですか?
健康で長生きするために、10項目の食品を摂取する際のキーワードです。スマホアプリ『バランス日記』を使えば、10項目の食品を簡単にとれるようになってきます。『バランス日記』でフレイル予防! チャレンジしてみませんか?

**参加費
無料**

**説明会
日時**

令和7年

8月1日(金) 10:00～・13:30～

場所

女子栄養大学 坂戸キャンパス 6号館

坂戸市千代田3-9-21

内容

1. 事業概要の説明
2. 同意いただけた方は、アプリのインストール
3. 実施期間 2か月、期間中3回のアンケート調査
4. 謝礼：**QUOカード(3,000円)**と**素敵な商品**

詳細

詳細は追って、各個人様宛にご連絡いたします。

ご家族やお友達を誘って、
ぜひ参加してください!



対象

●65歳以上の男女

●先着100名

●アプリをインストールできるスマートフォンをお持ちの方

※医師などから厳密な食事指導を受けている方はご遠慮ください。

※2023年「オンラインアプリ『バランス日記』を用いたフレイル予防の実証実験」にご参加いただいていない方。



**申込方法
問い合わせ**

6月18日(水)～7月4日(金)までにQR、またはFAX(裏面)、電話で!

●申し込みの際に、氏名・住所・生年月日・携帯電話番号・参加できる時間帯・来場方法(自家用車・自転車・徒歩など)を伺います。

●URL：<https://forms.office.com/r/UdCenZED43>

●FAX 番号/電話番号：049-282-3464(平日 9:30～15:00)



申し込みは
こちらから

FAX申込書

送信先FAX番号 049-282-3464

参加費
無料

Let's チャレンジ!

スマホアプリ「バランス日記」

食生活改善でフレイル予防!

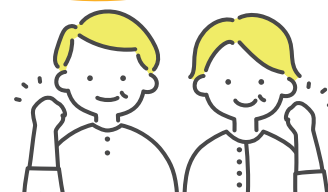
ご来場可能な日時に✓をつけてください。

※なるべく複数

☐ 8月1日(金) 10:00~12:00

☐ 8月1日(金) 13:30~15:30

みんなで一緒に
取り組もう!



お申し込みいただいた方には、追ってご案内をお送りします。

ふりがな
氏名

生年月日 西暦 年 月 日 () 歳

住所 〒

連絡の取れる
電話番号

留守電: 有 ・ 無

連絡の取れる
E-mail

定期的に服用している
お薬(お薬名・服用理由)

来場方法 徒歩 ・ 自転車 ・ 自家用車 ・ その他()