

東京聖栄大学
健康栄養学部公開講座
講座番号 No. **1**

健康栄養講座【座学講座】

<フレイル予防の食生活～おいしい貯筋でハッピー長寿～>

「かつしか区民大学」対象講座

定員

70名

講師

東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科

准教授 **佐藤 ひろ子**



講座内容

フレイルとは、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、虚弱な状態のことです。
筋肉量の低下は、中年期から始まっています。
おいしく食べて筋肉を維持する食生活について、
保健所で長年栄養指導を担当してきた講師と一緒に考えてみませんか。

実施日時

2024年6月29日（土） 10:00～12:00

会場

東京聖栄大学（JR新小岩駅より徒歩1分）

参加対象者

15歳以上の方

申込み方法

往復ハガキでご応募ください。

ご応募締切日

2024年6月10日【必着】応募者多数の場合は抽選になります。
※応募結果は返信ハガキにてお知らせします。発送は2024年6月11日以降の予定です。

費用

無料

持ち物

筆記用具 マスク