

東京聖栄大学 健康栄養学部公開講座

フレイル予防の食生活 ～おいしい貯筋でハッピー長寿～

健康栄養講座【座学講座】

日時

6月29日(土) 午前10時～正午

講師 佐藤 ひろ子 氏

(東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 准教授)

会場 東京聖栄大学 (JR新小岩駅より徒歩1分)

対象 15歳以上の方

定員 70人 (多数抽選)

受講料
無料

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。筋力量の低下は、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を、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。

申込方法

往復ハガキに

- ①「健康栄養講座」
- ②住所
- ③氏名（フリガナ）
- ④年齢
- ⑤電話番号

をご記入のうえ、お申し込みください。

持ち物

筆記用具
マスク

ご注意

状況により、講座内容に変更が生じる可能性がございますがご了承ください。

申込先

〒124-8530
葛飾区西新小岩1-4-6
東京聖栄大学
生涯学習センター

申込締切

6月10日（月）必着

問合せ先

東京聖栄大学
生涯学習センター
☎03-3692-0211
葛飾区教育委員会事務局
生涯学習課
☎03-5654-8475

主催：東京聖栄大学
葛飾区教育委員会