

食と健康寿命

「健康は食事から！ あなたの元気いつまでも
～フレイル・サルコペニア予防について～」

フレイルとは、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力、
社会力の低下している状態をいいます。

サルコペニアとはフレイルの症状のうちの筋肉量の減少、身体機能の
低下をいいます。何歳からでもちょっとした工夫で予防・回復できます。

① **セミナー「人生100年時代、
世界に誇る日本食でサルコペニア・フレイル予防」**

② **てくてくO×クイズ** セミナー内容に関するクイズを実施！

【日時】 **7月17日（水）**
午前10時30分～11時30分

お楽しみ

【講師】  **認定栄養ケア・ステーション**
栄養の力で人々を健康に、幸せに。
クックデリ株式会社



【定員】 **30名**（先着順・随時申込み）
開館日の午前10時～午後5時まで

【申込】 電話または来館（本人に限ります）

【問合せ】 西区老人福祉センター 西区本田3-7-2
電話 06-6582-9552

