

筋肉をつけるための 食事の摂り方と運動

＝しっかりたんぱく質を摂ってサルコペニアを予防しよう＝

● 日程

2023年12月19日(火) 10:00~11:30

● 会場

介護老人福祉施設 鷲ヶ峯

● 対象者

65歳以上の方 (体力・筋力に自信がない、
最近身体の衰えを感じる方)

● 参加費

無料 定員15名 (先着順)

● 申込方法

下記の連絡先まで電話にて受付
※申込み受付は11/10から



● アクセス



● セミナー内容



講話

10:10~10:45

講師

宮前区 地域みまもり支援センター
大谷 凡子 氏 (管理栄養士)

フレイル
チェック

10:45~11:00

※講座の中で

「フレイルチェックシート」にご記入いただきます

運動

11:00~11:30

講師

川崎市地域リハビリテーション支援拠点
レストラン川崎 岡田 布美 氏 (理学療法士)

※当日に風邪症状など体調不良がある方は参加をご遠慮ください。

よろしくお預けします

※駐車場はございません。公共交通機関を利用してお越しください。



鷲ヶ峯地域包括支援センター

川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1

TEL: 044-978-2724

