

フレイル予防の栄養の話

～筋力をつける土台作り～

動くのがしんどくなると、運動をして筋肉をつけたいと希望されます。運動だけしていたら筋肉がつくのでしょうか？栄養を摂らずに運動をしても効果が出ないそうです。運動で力をつけられる身体づくりのため、高齢者に必要な栄養について考えてみましょう。



● **日時**：令和6年 **11月20日（水）**

午後**2時00分**～**4時00分**（受付は午後1時半～）

● **開催場所**：八尾こころのホスピタル別館**2階** 多目的室 AB
（八尾市天王寺屋 6-59）

● **講師**：一般社団法人食べるサポート**管理栄養士** 向井 容子氏

● **対象者**：八尾市在住のおおむね65歳以上の方

● **定員**：20名（**予約必要・先着順**）

● **持ち物**：マスク、タオル、お茶、水など飲み物

● **申し込み期間**：11月1日から前日まで

※新型コロナウイルス感染防止のため、検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください。

また、体調のすぐれない方や発熱のある方はご遠慮ください。

※状況によっては中止させていただく場合がございます。ご了承ください。



曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園

八尾市天王寺屋6丁目59番地 八尾こころのホスピタル 別館

☎ 072-949-6670 FAX 072-949-6703

切り取り線

申し込み書

令和6年11月20日「栄養の話」

申し込み者氏名() お住まいの町名()

連絡先電話番号()