

元気で長寿!!

～栄養の話～



毎日を元気に過ごすためには、「食事」と「運動」が大切です。
栄養の役割や元気な身体を保つために意識したい食事のポイントを
わかりやすくお伝えします。自宅でできる筋トレもご紹介します。

日時 **3月4日 (水)**
13:30～15:15

13:05～
握力測定実施

講師 公立みつぎ総合病院

顧問 **平井 敏弘** 医師

御調保健福祉センター

管理栄養士 **中尾 理恵**

公立みつぎ総合病院

理学療法士・フレイル対策推進マネジャー

三谷 仁也

場所 公立みつぎ総合病院 5階 講義室

参加費無料
申込不要