

『若さの栄養学』 秋の講演会のご案内

最近「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」という言葉がよく取り上げられています。運動器の障害により、立つ・歩く・走る・のぼるなど日常生活に必要な移動能力が低下した状態がロコモです。ロコモは要支援・要介護になった原因の第1位にもなっています。適度な運動をする、適切な栄養を摂るなど生活習慣を改善することでロコモは予防できます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。ご聴講は無料です。皆さまお誘い合わせの上、ぜひご来場下さい。

会場 聴講無料、先着100名様、申込不要、直接会場へお越し下さい

と き：平成25年11月22日(金) 午後2：00～4：10

ところ：大阪産業創造館 6階 会議室E（大阪市中央区本町 1-4-5）

（地下鉄堺筋線・中央線 堺筋本町駅下車，⑫番出口 東へ徒歩5分）

演 題：1. アンチエイジングのための運動

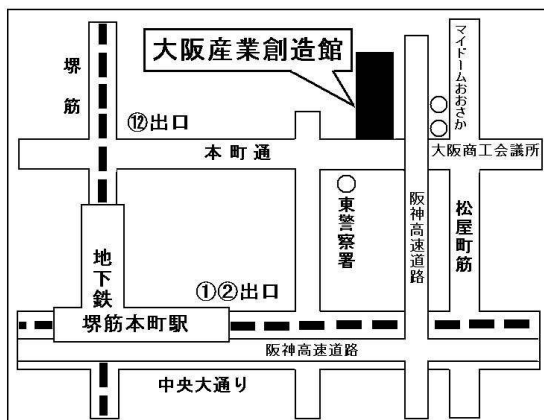
大阪教育大学 教養学科 スポーツ専攻 教授 西島 吉典

2. アンチエイジングのための食事

（財）若さの栄養学協会 管理栄養士 山田ひろ美

後 援：朝日新聞厚生文化事業団・社団法人大阪府栄養士会

[会 場 地 図]



主催・お問い合わせ先

財団法人 若さの栄養学協会

〒530-0015

大阪市北区中崎西2-6-3-406

TEL・FAX 06-6359-0555

【ホームページ】

<http://www12.ocn.ne.jp/~wakasa/>