

『若さの栄養学』 秋の講演会のご案内

日本人の平均寿命は年々伸びていますが、寿命を伸ばすだけでなく、やはり健康で長生きをしたいものです。生活機能障害を招き、健康長寿の妨げになるものとしてフレイルやサルコペニア、ロコモが非常に注目されています。今回は、フレイル・サルコペニア・ロコモについて正しく理解するため、ご専門の先生に分かりやすくお話いただきます。また、フレイル予防のための食事について、管理栄養士が詳しくお話いたします。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27年 **11月25日(水)** 午後 **1:30 ~ 3:30**

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. **健康で自立した老後を送るために
~フレイル、サルコペニア、ロコモについて~**

大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科
教授 保木 昌徳

2. **あなたの食事は大丈夫？
~フレイル予防のために~**

(一財) 若さの栄養学協会 管理栄養士 平井 孝子

後 援：朝日新聞厚生文化事業団・公益社団法人大阪府栄養士会

[会 場 地 図]



主催・お問い合わせ先

一般財団法人 **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://www.wakasanoeyougaku.com/>