

「筋力アップとフレイル予防の栄養と運動」 ～対象の年齢と目的で変わる運動と栄養～

しっかり筋肉をつけたい方も！

ジムやスポーツなどで体を動かした後、
しっかりと筋肉をつけるにはどうしたらいいの？

フレイルを予防したい方も！

フレイルを予防する食事・運動って
どんなものがあるの？

日時：11月22日（土）10：00～12：00

会場：岡崎げんき館 3階 講堂（若宮町2丁目1番地1）

申込：あいち電子申請で **11月7日（金）** までに

定員：70名（抽選）



◀ 申込はこちらから



公認スポーツ栄養士・健康運動指導士・管理栄養士

日本福祉大学スポーツ科学部 助教

山本和恵先生

日本は世界に類を見ない超高齢社会です。健康で長生きをするには、若い頃からしっかりと筋肉をつけ、高齢になってもその筋肉をできるだけ守る身体作りが必要です。それには正しい運動と栄養の知識が必要です。

この講座では、年齢に応じた運動と栄養をどう考えたらよいかを解説します。

【問合せ先】岡崎市保健所健康増進課 0564-23-6962

主催：岡崎栄養士会 後援：岡崎市