

# 健康栄養講座

～人生100年時代を生き抜く身体づくり～

講師 人間総合科学大学 人間科学部健康栄養学科助教

大出 理香氏

日時 令和7年3月4日(火)  
13:30～14:30

場所 いきいきデザイン館

内容 ●筋肉量・運動機能測定結果の見方  
●筋肉量を増やし健康な体を維持するための食事栄養  
●日常生活に簡単に取り入れることのできる運動方法

受付 当日自由参加  
予約は不要です。

費用 無料

人生100年時代を迎えた今  
フレイルを予防し  
健康寿命を長く維持するために必要な  
「食事のとり方」、「運動の方法」  
について学びましょう。

【いきいきデザイン館】

さいたま市岩槻区馬込2100番5

埼玉県警察岩槻高齢者講習センター2階

TEL048-757-8880

