



元気が続く！食事のひけつ ～高齢者の介護予防～

講師

岡山学院大学
食物栄養学科

講師

平野 聡



8/7 (水)

13:00～14:30

会場

ライフパーク倉敷
視聴覚ホール

対象

一般 30名

申込締切

7/28(日)

いつまでも健康で自立した生活を送るためには、適切な食生活が欠かせません。

しかし、ふだんの食事では 栄養が不足したり過剰になっていたり、また、食事について誤解していることがあつたりするかもしれません。

筋肉の量と質の低下や 運動器の障害など、加齢に伴う様々なリスクを 軽減する食事について、お話しします。

