

第8回

健康体力相談 セミナー



担当講師

聖隷沼津病院 栄養管理課 係長

福井 勇人

[所属学会]

日本臨床栄養代謝学会

[資格]

管理栄養士

フードスペシャリスト

I. セミナー題目

「健康を維持するための食事」

我が国は既に超高齢社会をむかえています。今回は健康寿命延伸に向け、「健康を維持する食事」をテーマにお話しします。

自分自身の適性体重や必要エネルギー量を把握、高齢者のフレイル・サルコペニアの予防、骨粗鬆症予防についてもお話しします。

II. 開催日

開催日 : 11月30日(木)

開催場所 : 香陵アリーナ 2階 選手控室

講演時間 : 10:00 ~ *約1時間 (定員16名)

個人面談 : 若干名 (1人10分予定)

参加
無料

<セミナー受付>

香陵アリーナ トレーニング室窓口

お電話でも対応可 TEL: 055-928-5231

先着
予約