

東京聖栄大学
健康栄養学部公開講座
講座番号 No. **1**

低栄養予防食育講座 【座学講座】

<80歳になっても肉をしっかり食べて健康寿命を延ばそう>

「かつしか区民大学」対象講座

定員

25名

講師

東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 教授 **小林 陽子**



講座内容

加齢とともに食が細くなると、低栄養状態や筋力の低下をまねきます。
歩く速度が低下したり、外出もおっくうになったりと生活全般に影響がでます。
そうした状態にならない予防策はまず「食・栄養」が鍵になります。
講座では低栄養予防の食事についてお話します。

実施日時

2021年6月5日(土) 10:00~12:00

会場

東京聖栄大学7号館(JR新小岩駅より徒歩5分)

参加対象者

15歳以上の方

申し込み方法

往復ハガキでご応募ください。

ご応募締切日

2021年5月17日【必着】応募者多数の場合は抽選になります。
※応募結果は返信ハガキにてお知らせします。発送は2021年5月18日頃の予定です。

費用

無料

持ち物

筆記用具 マスク(マスクは必ずご着用をお願いします)