

今日から始める！食事で サルコペニア・フレイル予防

サルコペニア・フレイルを予防するには**食事**も大事！
食事のポイントについて分かりやすくお話します。

☆ **サルコペニアとは**

加齢に伴う骨格筋量減少と筋力低下を合わせ持つもの

☆ **フレイルとは**

加齢により心身が老い衰えた状態

一講師一
管理栄養士 大日方

定員 **20** 名
✓ **完全予約制！**

¥0
FREE **参加無料！**

P 駐車料金
無料！

日時 **11** 月 **8** 日 (土) **14:00~15:00**
(受付 **13:30~**)

会場 TMGあさか医療センター 7Fスカイホール

ご予約 QRコードまたはお電話
★申込締め切り 11/7 17:00



ご案内 当日は「1F 6番紹介窓口」にお声掛けください

6番

後援 / 朝霞市



■ご予約・お問い合わせ TMGあさか医療センター 地域医療連携課
☎0570-07-2055 ※ナビダイヤル⑥番をご選択ください（月～金 9:00～17:00、土 9:00～12:30）