

寝たきり・フレイル予防

# 筋肉を増やす



# 食事のコツ



筋肉が減少すると立つ・歩くなどの機能が低下し、寝たきりの原因になります。筋肉の維持や増加のために日々の食事を一工夫しましょう

〈日にち〉 令和6年5月13日（月）

〈時間〉 13：30～14：30（受付13：00～）

〈料金〉 1,000円（当日会場でお支払いください）

〈講師〉 関東労災病院 治療就労両立支援センター 管理栄養士

〈場所〉 関東労災病院内 総合研修センターB館1階

〈定員〉 24名（定員になり次第締め切り）

館内ではマスクを  
着用してください



《お問い合わせ・お申込み》  
関東労災病院 治療就労両立支援センター  
044-434-6337

\*前日までにご予約をお願いいたします

