

食事でフレイル予防

良い筋肉を作る 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。筋肉の維持や増加に必要な栄養や食事の摂り方をお話し致します。

〈日時〉 令和7年 **9月10日（水）**

14:00~15:00（受付13:30~）

〈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

***簡易的な方法で筋肉量と筋力をチェックします**



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

