

# カラダにいい食べ方講座Ⅱ

🍗 ~たんぱく質とフレイル予防~ 🍷

体組成計(体脂肪や筋肉量などが分かる!)

測定も行います👤👣

講師

西保健センター栄養士

“フレイル”ってご存じでしょうか?加齢により心身が衰えた状態をいいます。フレイルにならないためにも日々の食事は大切です。

昨年に続く第2弾では、皆さんの健康な食生活をサポートすべく、たんぱく質やフレイルなどに関して学びます。

日時	令和元年12月16日(月)午後1時30分~3時30分
場所	高井田老人センター大広間
参加費	無料
対象	東大阪市内在住60歳以上の方
定員	30名(先着順)
申込期間	12月3日(火)午前9時~12月12日(木)まで
申込方法	電話 または 直接窓口まで(FAX不可)
申込先	東大阪市長高井田老人センター 〒577-0054 東大阪市長高井田元町1-2-13 2階 ☎(06)6789-3751
注意事項	体組成計測定の際に、裸足になります。👣 ストッキング等、脱着しにくいものは避けて下さい。

※体組成計とは・・・体脂肪・基礎代謝量・筋肉量など、体の組成に関する諸数値を測る装置のこと。