

管理栄養士による

第4回



健康講座

日時

2020年10月3・10・17・24日(土)

開催時間

13時30分～13時45分

場所

健康館1階 健康テラス

感染対策強化中

- ・定期的な換気を実施
- ・スタッフの体調をチェックシートで管理
- ・スタッフの手洗い、マスク着用の徹底



手洗い



咳エチケット



密閉回避



換気



密接回避

寝たきりになる前に聞いておくべき！ サルコペニアを予防しよう

予約の流れ

事前予約制

定員：6名

申込用紙を健康テラスまでお持ちいただくか健康テラス(☎ 0798-36-1860)に電話いただき、**氏名、年齢、電話番号**をお申し出ください。

- ①3日(土) 「筋肉の役割」
- ②10日(土) 「BCAAと筋肉の関係」
- ③17日(土) 「フレイル・サルコペニア」
- ④24日(土) 「サルコペニアを予防する食事」



第4回 健康講座申込書

御氏名： _____

申込日： _____

連絡先(電話番号)： _____

年齢： _____

参加希望日(参加される日程に☑して下さい)： 10/3 10/10 10/17 10/24