

筋量・骨量をUPして 健康寿命の延伸を



健康寿命延伸のためにはサルコペニア（骨格筋量の減少）の予防は重要です。
筋肉や骨量の減少を予防し、脳の活性化を促す運動について学び、
簡単な運動を紹介します。

7月19日（火）10時～11時30分

会場：名古屋文理大学文化フォーラム 研修室

講師：名古屋文理大学 健康生活学部

健康栄養学科 教授 國友宏渉

定員：30名

持ち物：筆記用具

受講料：500円

【講座申込】

TEL：0587-24-5111

名古屋文理大学文化フォーラム

受付開始：5/24（火）

定員になり次第受付終了（先着順）