

令和5年度 名古屋文理大学公開講座

# フレイルを 予防する 食生活のポイント

フレイルとは「年齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態」のことです。  
フレイルは、生活習慣を改善することで進行を止めることができます。  
まずは食生活を見直し、健康長寿を目指しましょう。

普段のたんぱく質摂取量を調べてみませんか？

6月12日（月） 10:00~11:30

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

助教 北川絵里奈

対象：自由（概ね60歳以上）

定員：30名

受講料：500円

持ち物：筆記用具



【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：4/17(月)

定員になり次第受付終了（先着順）

本講座は、稲沢市役所、名古屋文理大学による連携講座です。  
【講座内容お問い合わせ先】名古屋文理大学 地域連携センター TEL：0587-23-2400（代）  
※諸事情により内容変更・中止となる場合がございますので、予めご了承ください。

人間力×実践力 **BUNRI**