

# 寝たきりにならないための

食事



と

運動



開催日

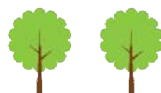


8月19日(土)

9時20分～11時15分

受付：9時から

会場



上越市市民プラザ

運動不足や栄養不足が寝たきりの原因になる！？

あなたが10年後も元気で生活をするためには、毎日の「運動」と「食事」が大切です。運動不足や栄養不足による筋力や骨の衰えは、骨折や転倒を引き起こしやすく、また、それらが原因で介護が必要となる場合もあります。日常生活の中で簡単にプラスできる「運動」と体づくりに大切な「食事」について楽しく学びませんか？

講師

上越地域医療センター病院 副リハビリテーションセンター長  
理学療法士 大竹 朗 氏  
株式会社 クリニコ 管理栄養士 坂井 沙耶花 氏

## 問い合わせ・申し込み



参加のお申込みは、「寝たきりにならないための食事と運動参加希望」と明記のうえ、

○お名前(個人名または団体名)○ご連絡先(電話番号またはメールアドレス)

をFAXまたはメールにてお知らせ下さい。【平成29年8月4日(金)締切】

※当日申込みも可能ですが、できる限り、事前にお申し込みくださいますようお願いいたします。

公益社団法人新潟県栄養士会上越支部事務局(本嶋)

FAX: 025-534-4475 メール: motojima.nko@gmail.com

寝たきりにならないための食事と運動  
参加申込書

【申込先】FAX 025-534-4475  
公益社団法人新潟県栄養士会上越支部  
事務局 本嶋あて

お名前	ご連絡先	備考

【申込締切】平成29年8月4日（金）

当日申込みも可能ですが、できる限り、事前にお申し込みくださいますようお願いいたします。

※ 今回、ご提供いただいた情報は、今回の研修会のみを使用させていただきます。