

参加無料

アクティブエイジングセミナー

アクティブエイジングとは、健康寿命を伸ばし、人々が年を重ねても生活の質が低下しないように、健康で安全に社会参加ができるよう促すこと

「忍びよる **ロコモ**」

■ 日程：平成27年11月19日(木)、12月17日(木)
平成28年 1月21日(木)

※ ご参加はいずれか一度となります。

時間：14:00～16:00

■ 場所：あべのハルカス21階 MedCity 21
-受付にお声掛けください-

■ 定員：5名

プログラム：

1. **骨と筋肉と栄養素**

ロコモって？

ロコモと栄養素の関係は？

ロコモは予防できる？

2. 最新のフードモデルを使ってあなたの食事を評価！
3. 測定しましょう、あなたの筋肉量と骨密度
4. 体験しましょう、運動と栄養

大阪市立大学生活科学研究科の栄養の専門家が直接サポート！



BCAA

