

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28年 7月7日（木） 7月21日（木）  
8月4日（木） 8月18日（木）  
9月1日（木） 9月15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？

- 最新のフードモデルを使ってあなたの食事を評価！
- 測定しましょう、あなたの筋肉量と骨密度
- 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

参加無料

あなたの食事、カルシウム足りてますか？  
栄養素のかたよりは、ありませんか？



約100種類のフードモデルから普段の食事をチョイス  
栄養バランスをコンピューター診断。マンツーマンにて診断結果をご説明します！

あなたの骨密度、筋肉量は大丈夫??



個人基本情報		身体組成分析結果	
性別	男	年齢	25
身長	175.0	体重	65.0
BMI	21.1	体脂肪率	12.5%
体脂肪	8.1kg	筋肉量	52.5kg
骨密度	0.980	骨量	12.5kg

その場で測定  
診断結果をご説明します