

# 「筋肉と栄養」について

～自分が将来サルコペニアにならないための運動と食事～

活動自粛

運動不足

コロナ太り



日時：2021年 **3月4日（木）** 18:00 ～ 19:00

参加費：無料 形式：zoom

講師：

日本臨床代謝栄養学会 学術評議員、サルコペニア・フレイル指導士

**野崎礼史** 消化器外科科長

サルコペニア・フレイル指導士

**開光太郎** 理学療法士

対象：

医療・福祉関係者で

- ・これからも元気に働きたい方
- ・栄養や筋トレに興味のある方

など

## 【申し込み方法】

こちらのQRコードから必要事項を入力して下さい

※参加者には後日メールでミーティングIDとパスワードをご連絡します



« お問い合わせ »

栄養部 佐々木

TEL：0280-87-8111

E-mail：eiyo@seinan-mch.or.jp