

あなたの「食べてる」は、本当に「足りてる？」
管理栄養士と理学療法士から学ぶ健康づくり！

8/2 (土)

参加無料

定員30名 (先着順)

時間

13:30-15:00

受付 13:00~

お申し込みは
こちらから

会場

医療法人社団泰平会

城西クリニック

(静岡市葵区新富町5丁目7-6)

第2駐車場または近隣のコイン
パーキングご利用ください

※病院前の駐車場は外来患者様が
利用するため駐車できません



プログラム

第1部

「健康を支える食事のコツ」

- ・夏バテに負けない栄養の取り方
- ・栄養面からみる血液データの見方
- ・在宅生活で栄養士に相談する方法

第2部

「自宅でできる効果的な運動」

- ・フレイルを予防する体操
- ・自宅での運動を継続するコツ

講師

静岡県栄養士会 副会長
管理栄養士

久保田 美保子 氏

帝京大学大学院 公衆衛生学研究科 助教
理学療法士

山田 卓也 氏

参加者
お土産あり♪

