茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科

第19回「21世紀、食のフォーラム」

今日から延ばす健康寿命

～食事と運動を見直すことから始めませんか？

超高齢社会を迎え、高齢者が健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、病気はもとよりフレイル（虚弱）やサルコペニア（加齢に伴う筋量・筋力の低下）を予防するために十分な栄養管理をすることが重要です。

そこで本フォーラムでは日々の生活における、栄養と運動の関連及び日常生活における注意点について講演していただきます。

2019年 9月14日(土)

13:30～15:00

場所：茨城キリスト教大学８号館　大講義室

13:00　開場
13:30　開会　主催者挨拶
13:35　講演　「今日から延ばす健康寿命」
～食事と運動を見直すことから始めませんか？～
講師　山田　実　筑波大学人間系教授
15:00　閉会

無料
事前申込不要です

講師紹介

筑波大学人間系
（理学療法士）
やまだ　みのる
山田　実 教授

お問い合わせ先
茨城キリスト教大学　生活科学部食物健康科学科
TEL 0294-52-3215（内線 3420）
FAX 0294-53-9056　E-mail：foodhealth@icc.ac.jp　HP：https://www.icc.ac.jp/

【後援】茨城県、茨城県教育委員会、水戸市教育委員会、日立市教育委員会、
一般社団法人全国栄養士養成施設協会、公益社団法人茨城県栄養士会