

フレイル予防講座 第1弾 【栄養】

開催要項

1. 目的 自身の健康やライフスタイルに関心を持つ
今後、フレイル予防に取り組むきっかけづくり
2. 主催 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター
3. 協力 畿央大学
4. 内容 テーマ「～日頃の食事について考えてみませんか?～」
 - ・スポーツする上で、必要な食事と水分補給、バランスの取れた食事
 - ・意識するだけで変わる! 偏りがちな食事。
 - ・コンビニ、スーパーでの惣菜選び時のポイント!
 - ・腸内環境について考えてみよう! など講師: 畿央大学 健康栄養学科 中谷 友美先生
5. 日時 7月1日(土) ※オンライン受講可(zoom使用)
14時00分～15時30分 受付開始 13時30分～
6. 場所 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター
ホテル「アミティ舞洲」 3F 研修室
7. 対象 どなたでもご参加いただけます
8. 定員 来館60名・オンライン50名
(先着順)
9. 参加費 無料
10. 申込期間 5月1日(月) ～ 6月11日(日) 先着順
11. 申込方法 所定の申込書にて「アミティ舞洲」受付へお申し込みください。
郵送・ファックス・オンラインフォームによる申し込みも可能です。
郵送・ファックスでお申し込みされた際は、申込書が届いているかを別途ご確認ください。
なお、電話による申し込みはできませんのでご注意ください。

12. その他
- ①主催者は、本イベント中の傷病や紛失、事故において一切の責任を負いません。
 - ②オンラインで受講される方は、本講座の録画・録音をご遠慮ください。
また、画面をスクリーンショットや撮影等することもお控えください。
 - ③本イベントの映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
 - ④主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関係法令を順守し、個人情報を取り扱います。

問合せ先 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」

TEL：06-6465-8200 FAX：06-6465-8207

MAIL：s-maishima@fukspo.org

担当：柿谷・加納



オンライン申込み
はこちら