

第23回



心と体の健康づくり 提唱のつどい

参加無料

どなたでも
お気軽にご参加い
ただけます♪

年齢とともに筋肉や活力が低下する虚弱の状態(=フレイル)を
予防するにはどうしたらよいのでしょうか。
未来の健康を考えてみませんか？

令和6年

12月8日(日)

場所

さざんか会館

鳥取市富安2丁目104-2

申込方法



QRコードから
お申込みください。

申し込み締め切り **12月3日(火)**

10:30 開場

11:00 開会挨拶

11:20 ミニ講演

「赤・黄・緑のたべものと
赤・黄・緑の運動の話」

講師：鳥取県栄養士会 高野 知加

12:00 休憩・賛助会員展示

※会場で飲食可(飲み物はお茶か水のみ可)

13:15~14:45 講演



「フレイル予防に
有効な運動ってなんだろう？」

講師：鳥取県介護予防アドバイザー
医学博士 加藤 敏明 氏

15:00 閉会

※11月28日(木)までに
早期お申し込みの
先着100名さまには、
賛助会員からの
協賛品を当日プレゼント！

鳥取短期大学 × MARUI
コラボ弁当 税込538円
限定20個 販売！！

鳥取短期大学生活学科の学生と
マルイが共同開発した
地域に健康とおいしさを
届けるお弁当です。



主催 公益社団法人鳥取県栄養士会

鳥取県倉吉市駄経寺町212-5 エースパック未来中心 団体事務局サロン内

TEL・FAX 0858-23-8140 ☒ info@eiyo-tottori.com

