

JCHO札幌北辰病院の

いきいき健康教室

入場無料

どなたでも参加できる健康教室を開催いたします。
医療に関する様々な知識を一緒に学びませんか？

第21回

「ロコモティブシンドロームって知っていますか？」

～体組成計を使って筋肉量を測ってみましょう！～

日時：平成 29年 6月 15日（木） 14:00～15:00

場所：当院 2階 講義室（直接お越しください）

【講演】 ロコモティブシンドロームについて
田中 友梨（管理栄養士）



ロコモティブシンドロームはエネルギーやたんぱく質をしっかりと摂取することで予防することができます。栄養と筋肉の関わりについて、管理栄養士がわかりやすくお話しいたします！

※ロコモティブシンドロームとは、運動器（骨、関節、筋肉）の障害によって、移動機能が低下した状態のことをいいます。



【体験】 体組成計による筋肉量測定！

体組成計を体験していただき、筋肉量はもちろん、体内年齢や体格判定の測定を無料で行います。

※測定は裸足で行いますので、脱ぎやすい靴、靴下でお越しください。
※ペースメーカーなどの電子機器を装着されている方は測定できません。

先着50名の方
にお土産付！