参加費
無料

サルコペニア
予防講座

令和５年 １１月２２日（水）

９：30～12：00 （受付９：00～）

東松山市総合会館１階多目的室

【測定】

自分の身体を点検！
サルコペニア（筋力低下）
骨密度

【予防の話 】

サルコペニアと骨密度の
測定結果から
予防に効果的な日々の
食事や運動方法

＜対象＞
市内在住・在勤・在学の成人の方

＜募集＞
３０名（先着順）

＜講師＞
長島　洋介

武蔵丘短期大学 健康生活学科
准教授

申込み・問い合わせ
（公財）東松山文化まちづくり公社

東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館1階

TEL　0493-24-6080
FAX　0493-24-9909

【申込方法】
東松山文化まちづくり公社へ直接または
お電話にてお申込みください。

【申込期間】
令和5年11月1日（水）～17日（金）