



# サルコペニア 予防講座

『健康寿命』を  
延ばしましょう！

## 【測定】

自分の身体を点検！

骨格筋量  
骨密度



## 【予防の話】

測定結果から  
効果的な日々の  
食事や運動方法

令和6年 11月21日 (木)

9:30~12:00 (受付 9:00~)

東松山市総合会館 1階多目的室

### <対象>

市内在住・在勤・在学の成人の方

### <募集>

30名 (先着順)

### <参加費>

500円

### <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6年11月1日(金)~14日(木)