

# 第30回市民公開講座

## 食と健康寿命

～簡単料理で元気度アップ!～

『健康寿命』とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します。

近年、日本の『平均寿命』と『健康寿命』との差は男性で約9年、女性で約12年あると言われています。

自分らしく元気に長生きするためにも最も大切なことは良好な栄養状態を維持することです。

今回は、栄養の専門家である管理栄養士が、高齢者が陥りやすい低栄養対策のお話や、誰でも簡単に作れるレシピをご紹介します。



講師: 鈴木 せかい  
管理栄養士

日時

2019年3月29日(金)

開場/午後1時45分 開演/午後2時～4時終了

会場

木曽山崎コミュニティセンター (A館ホール)

町田市山崎町2160-4 神奈中バス「山崎団地センター」下車徒歩3分/「給水塔前(山崎団地)」徒歩8分



IMS(イムス)グループ  
医療法人財団明理会

鶴川サナトリウム病院

〒195-0051 東京都町田市真光寺町197

TEL:042-735-2222(代) FAX:042-735-2264

ホームページ

<http://www.tsurusana.com>

---

---

# 第30回市民公開講座

## ～食と健康寿命～

---

---

### 申込書

鶴川サナトリウム病院 地域医療連携室

**TEL:042-737-1257**

**FAX:042-735-2264**

\*番号の間違いにご注意ください。

氏名	
電話番号	
Email	

**※申し込み締め切りは3月28日(木)です。**

**電話、もしくはFAXにてお申し込み下さい。  
FAXの場合は「申込書」をお使い下さい。**