



血流さらさら度チェックと
血管年齢測定も体験できます



お肉を食べて筋力UP!



最近、高齢者の低栄養が注目されています。毎日三食きちんと食べていてもたんぱく質の摂取量が少ない、お肉を全く食べなかったという日はありませんか？筋力アップのためには食事も大切です。今回は、保健師による筋肉量の測定、血流さらさら度チェック(採血無し)、血管年齢チェックも行います。

❖メニュー❖ ・牛肉のすき焼き風煮こみ・お浸し・酢の物・ごはん・デザート

と き：平成30年1月13日(土) 午前10時00分～午後1時30分

ところ：渋川まちづくりセンター 調理室・和室・エントランスロビー

対 象：渋川学区在住の大人20人 (*申込多数の場合は抽選になります)

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

参加費：無料

申込み：申込書に必要事項を記入して渋川まちづくりセンター窓口まで

締切り：平成30年1月6日(木) 厳守

注 意：食物アレルギーのある人は事前にご確認願います

問合せ：渋川学区まちづくり協議会事務局(渋川まちづくりセンター内)

☎：077-569-0350

FAX：077-566-5143



きりとり

お肉を食べて筋力UP! 参加申込書

(申込締切：1月6日(土) 厳守)

*保険に加入しますので、必ずご本人が楷書でご記入願います

《渋川学区まちづくり協議会》

名 前		男・女
	(S・H	年 月 日生)
連絡先	連絡のつく電話番号を記入してください () - () - ()	
住 所	草津市	

