

【開催テーマ】

# 筋肉と脂肪の バランスを整える食べ方講座



筋肉量は維持して体重を減らしたい

そんなに食べていないのに痩せない！

**参加  
無料！**

食事内容が偏っている方や運動習慣がない方は

加齢とともに筋肉が落ちて脂肪の多い体になっているかもしれません。



転倒・骨折や生活習慣病のリスクを高めないために  
筋肉を維持して痩せる食事のコツを学びましょう。



日時：2026年3月19日(木) 午前10時～11時（開場9時40分）

会場：ふれあい広場（愛仁会リハビリテーション病院3階）

参加：当日参加可能・参加費無料（事前申し込み不要）



## 次回テーマ

『 管理栄養士と学ぶ：心臓を守る食習慣のポイント(仮) 』

日時：2026年5月21（木） 午前10時～11時 （開場9時40分）

参加：当日参加可能・参加費無料（事前申し込み不要）

## お問い合わせ

電話 (072) 683-7788(平日9時～17時)

社会医療法人 愛仁会

愛仁会リハビリテーション病院 栄養管理科 鶴岡