

～いつまでも若々しくありたいあなたへ～

# 「健康寿命を延ばすための栄養教室」

～9月は健康増進普及月間です～

講師:国分内科クリニック、メディカルフィットネスみらい  
(管理栄養士、健康運動指導士)

## 佐藤美智子

年々、平均寿命は延びていますが、健康寿命との差は男性で9年、女性で12年もあります。  
そこで元気な百寿者は、何を食べ、どんな暮らしをおくっているのか。  
元気に長生きできる秘訣についてお話します。



日時

令和1年9月20日(金)

午後1時30分～2時30分

場所

健康未来24(国分内科向かい)

対象者:会員・一般の方どなたでもご参加いただけます。お待ちしております。

主催 健康未来24 お問い合わせ先 TEL0248-94-8273