

すぐ実践できる！ サルコペニア予防の食事について

サルコペニアとは加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のこと

- ・筋力を維持する食事のポイントを紹介
- ・筋トレ前後の栄養補給や効果を高める食べ方について
- ・かんたんレシピの紹介
- ・簡単な運動も行います



2026年2月4日(水) 午後2時～4時

場所 千里市民センター大ホール

講師 関西医科大学附属病院 健康科学センター
管理栄養士 藤岡 友美 先生

対象 吹田市在住、在勤の方（年齢制限なし）

定員 100名



申し込み先 吹田市高齢福祉室支援グループ

電話 06-6170-5860

FAX 06-6368-7348

電子申込は右の
QRコードから
お願いします



申し込み先

吹田市高齢福祉室支援グループ

電話 06-6170-5860 FAX 06-6368-7348

受付開始

1月5日（月）午前9時

開催日時

令和8年2月4日（水）2時～4時

会場

千里市民センター 大ホール
(住所：吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ内)
阪急南千里駅下車西側すぐ



注意事項

- ・受付開始時間は午後1時30分です。
- ・再案内はありませんので、当日直接、会場へお越しください。
- ・お車で越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
- ・講演会開始2時間前に気象警報が発表されている場合、または震度5以上の地震が発生した場合は中止します。

電子申込

吹田市電子申込システムを利用して、パソコンやスマートフォンから申し込みが可能です。右のQRコードを読み取るか「吹田市電子申込」で検索し、市ホームページからお申込みください。

*申し込み後に、申込完了メールが届きます。
届かない場合は、高齢福祉室までお問合せください。



切り取らずに送信してください



令和7年度 地域ぐるみでフレイル予防講演会(2/4) FAX申込書
受付開始日、FAX送信先に注意して送信してください。

フリガナ		年齢	歳
氏名			
住所			
電話			
手話通訳の希望	なし ・ あり ※手話通訳が必要な場合は1月21日(水)までにお申し込みください。		

※ご記入いただきました個人情報、参加申込受付・参加状況の統計資料の作成に使用し、本目的以外の使用および第三者に提供することは一切ありません。