

# 2022年度 山梨学院短期大学 公開講座(第8回)

フレイル予防シリーズその1

## フレイル予防のための食生活と運動

ーやせ過ぎていませんか？

フレイルチェックで自分を知ろうー

講師：山梨学院短期大学 食物栄養科  
田草川憲男 特任教授

### 【講座概要】

「健康で自立して活動し生活できる期間」である“健康寿命”を延ばすことが大切です。本講座では、“健康寿命”を延ばすために必要な、フレイル予防についての知識と、食生活ではどんな食品を、どんな料理で、どのくらい食べればよいのか解説します。また、運動では、フレイル予防に大切な“ロコモティブシンドローム”について、どんな運動をどのくらい行えば効果的か解説し、食生活と運動と合わせて、日常生活に活用していただき、“適正体重の維持”にお役立ていただきたいと思っております。

【開催日時】 2022年10月13日(木) 18時00分受付 18時30分～20時00分

【申込期間】 2022年9月5日(月)～10月6日(木)13時まで

【場所】 山梨学院短期大学 サザンタワー3階 ST-301講義室

【定員】 対面形式:90名 オンライン形式:100名

### 【交通】

電車:JR酒折駅下車徒歩10分

お車:城東通り沿い第2駐車場をご利用ください

バス:山梨学院大学下車

### 【お申込み/お問い合わせ先】

〒400-8575

山梨県甲府市酒折2-4-5

山梨学院短期大学

TEL:055-224-1400

FAX:055-224-1396

ホームページURL:

[https://www.ygjc.ac.jp/rar\\_center/](https://www.ygjc.ac.jp/rar_center/)

(以下のQRコードからもアクセス可)

### 【お申込み方法】

受講する講座名・郵便番号・住所・氏名・

電話番号・メールアドレスを添えて「山梨学院短期大学ホームページ」からお申し込みください。

詳細はホームページをご確認ください。

受講料は無料です。



山梨学院短期大学  
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

主催:山梨学院短期大学 地域連携研究センター

