

第28回 富士市スポーツ医学講演会

高齢者の体力づくりの食事と腸活

【日時】 令和7年10月30日(木)
開場18:00 開演18:30

入場無料
要事前申込

【会場】 ロゼシアター中ホール

【定員】 200名 (応募者多数の場合抽選)

※事前に予約が必要です。
申し込み方法は裏面をご覧ください。

日々の食卓から、健康づくりをはじめませんか？

自分の力で日常生活を続けるためには、体力づくりと筋力の維持が必要です。そこでいざ体力の見直しをしようと思っても、年齢を重ねるごとに体力づくりに対して、筋肉の衰えなどいろいろな制約がかかってしまいます。

しかし、毎日の食事をちょっと気をつけるだけで、筋肉や骨の健康の維持、生活習慣病を予防することができます。また、最近よく話題にあがる腸活にも、体力づくりに効果があることがわかっています。

今回は女子栄養大学 栄養クリニックの教授である蒲池先生をお招きし、「高齢者の体力づくりの食事と腸活」について講演していただきます。体力づくりに必要な食品の種類やタイミングに加えて、運動の効果を上げる腸活を知り、日々の食卓から、健康づくりをはじめましょう！



かまち けいこ
講師：蒲池 桂子 先生
女子栄養大学栄養クリニック 教授

【主な経歴】

1985年 女子栄養大学 卒業
2003年 女子栄養大学栄養クリニック 主任
2011年 同 教授
2012年 カルフォルニア州立大学デビス校 客員教授
2015年 埼玉医科大学 非常勤講師

【栄養クリニック活動内容】

一般人対象のヘルシーダイエットコース
個別栄養相談
コンピューター栄養診断
定期健康診断
企業向け栄養コンサルティング 等

【著書】

「更年期からの骨粗鬆症対策骨折しない体をめざす毎日ごはん」
(女子栄養大学出版部) 等

※医療従事者が多く参加するため、ご来場の際はマスク着用のご協力をお願いいたします。

(お問い合わせ) 富士市文化スポーツ課 電話55-2876 FAX57-0177

主催 富士市医師会・富士市

【受付〆切】令和7年10月10日（金）

お申し込み方法

WEB または FAX でお申し込みください。

①WEB でお申し込みの方

スマートフォンまたはタブレットで右の QR コードを
読み込み、電子申請フォームへアクセスしてください。



②FAX でお申し込みの方

下記にご記入の上、そのまま送信してください。

送信先 富士市役所市民部文化スポーツ課

FAX 番号（0545）57－0177

スポーツ医学講演会

参加申込書

フリガナ		年齢	歳
氏名			
住所			
電話番号	() —		

※お申し込み後の参加決定などの通知はしません。

お申し込みが定員（200名）を超えた場合は、こちらから連絡させていただきます。