京都市高齢者筋力トレーニング普及推進継続支援事業

ウエルネス講座

健康食品のあれこれ

～トクホ・サプリメントの機能と選び方～



今、世の中には健康食品が溢れており、
何がどう違うのか、安心して何を使って
良いかわからないという声をよく聞きます。

本講座では、健康食品の制度や種類、
どのような機能や表示が認められているのか、
また、選ぶ際のポイントについて
わかりやすく説明します。

健康維持　体力向上　ダイエット



日時	12月19日（土）10:00～11:30
会場	京都光華大学 光耀館 274教室 （京都市右京区西京極葛野町38）
対象	65歳以上優先
定員	70名
参加費	500円／いきいきクラブ会員 無料
申込締切	12月10日（木）

講師

青山 敏明 氏

京都光華大学
健康科学部健康栄養学科
食共創研究所長





お申し込みはコチラ！

右のQRコードから
お申し込みください。



お問合せ先　公益財団法人 京都市スポーツ協会

075-315-4581（平日 8:30～17:15）

担当：井上、中尾