

健康的に日常を生きることを応援する

## 『ホッと&ハートの会』

慢性の呼吸器疾患や循環器疾患、腎臓病、糖尿病などの生活習慣病で療養されている方やそのご家族、健康維持に関心がある方々の集いの場です。

講話を聴いたり、情報交換をしたいしながら、健康の維持・増進をはかってみませんか。ぜひお気軽にご参加ください。



2021年度 第3回

日時: 11月5日(金)午後2時~4時



※オンライン(Zoom)開催

内容: 『筋力維持のための食事療法』

自宅で過ごすことも多くなり、調理する機会が増えてきたのではないのでしょうか? 食事の工夫により筋力維持が可能です。筋力維持のための食事について考えてみませんか?

! 参加費: 無料



【問い合わせ先】

大阪府立大学 地域保健学域 看護学類 / 大学院看護学研究科  
慢性看護学分野 南村二美代

tel : 072-950-2111(代)

e-mail : minamimura@nursing.osakafu-u.ac.jp

http://www.nursing.osakafu-u.ac.jp/center/

## 申込方法

10月29日までに、下記のいずれかの方法でお申し込みください

- ①下記問い合わせ先まで、下記内容をメール
- ・氏名
  - ・住所（市町村までで構いません）
  - ・メールアドレス

②QRコードから



参加登録いただいたメールアドレス宛に、使用するZoomURLをお送りします。

※お申し込みから7日経過しても返信がない場合は、お手数ですが、下記問い合わせ先までメールでご連絡ください。

※頂戴しました情報は、本会の活動にのみ利用させていただきます。

### 【問い合わせ先】

大阪府立大学 地域保健学域 看護学類/大学院看護学研究科  
慢性看護学分野 南村二美代

tel: 072-950-2111 (代)

e-mail: [minamimura@nursing.osakafu-u.ac.jp](mailto:minamimura@nursing.osakafu-u.ac.jp)

<http://www.nursing.osakafu-u.ac.jp/center/>