

第3回サルカニ（サルークカーニバル）

日時 平成**25**年**7**月**14**日（**日曜日**）

午前**10**時より正午（開場は**9**時**45**分です）

会場 和処 奈古味（なごみ）

目黒区目黒本町 5-33-1 平和通り商店街内

目黒区シルバー人材センターの会員が

運営するレストランです

内容 1、講話

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）と

サルコペニア（加齢性筋肉減少症）について—その予防法

講師：抗加齢医学指導士・健康運動指導士・

看護師・介護支援専門員

2、体操

講師：健康運動指導士・介護予防運動指導員・社会福祉主事

3、食事会

お弁当付きです

参加費 **無料**

参加特典 身体組成計による無料測定券を進呈します

詳しい内容は当日会場でご案内いたします。

お申込み 先着 30 名様

（お申し込み多数の場合、65 歳以上の方を優先させていただきます。）

お申し込みは以下の連絡先まで

お電話 または FAX でお申し込みください。

主催：株式会社サルーク

目黒区目黒 2-9-5 ブラッサム目黒 2F

TRY(トライ)倶楽部内

連絡先： Tel 5496-1217 Fax 5496-9934

担当者： 安藤 白杵（月～土 10:00～17:00）

