運動と栄養で！

動けるカラダづくり講座

「食器洗いや掃除など日ごろしていることが、しづらくなってきた」「筋力・体力が落ちてきたので運動をはじめたいけど、何をすればいいのかわからない」「運動はしているけど効果が感じられない」と思っていませんか？

この機会に、今からできる運動と筋力UPのためのお食事について一緒に考えて、『動けるカラダづくり』をはじめましょう！

スタッフと一緒だと楽しくまた励みにもなりますよ☆

実施日　令和７年**７月３０日（水）午後２：００ ～４：００**

場　所　**熊取ふれあいセンター4階　研修室**

内　容　◆今からできる！筋力アップ運動実技

・体組成計によるチェック

・自宅でもできるトレーニングの実施　など

　　　　　　講師：　健康運動指導士　大谷　恵子　先生

　　　　 ◆量とバランスで筋力アップに効く食事

・日ごろの食事チェック

・１日に食べる量の目安を知る

　　　　　　　講師：健康・いきいき高齢課　管理栄養士

定　員　 ３０名 　申込期間：７月１４日（月）～ ２５日（金）

　　　　　　　　　　　　 土日祝除く　定員になり次第締切

持ち物　 水筒、タオル、体操しやすい服装、上靴、筆記用具(赤、緑、黄色の色鉛筆またはペン）、電卓

　　　　　　 直近の体組成計測定結果（お持ちであれば）、食事日記





**お問い合せ先**

熊取町　健康・いきいき高齢課　　☎　４５２－６２８５（直通）