

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」と思っていないですか？

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！

スタッフと一緒にだと楽しくまた励みにもなりますよ☆

実施日

内容

① 今からできる！筋力アップ運動実技

令和8年6月22日（月）13：30～16：00

- ・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： 関西医療大学 保健医療学科 はり灸・スポーツトレーナー学科
中塚 さくら 先生



② 量とバランスで筋力アップに効く食事

令和8年7月6日（月）14：00～16：00

- ・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

学生さんによる運動実技も行います！



運動と栄養の内容！2回セットの講座です♪

場所

熊取ふれあいセンター

定員

30名 申込期間：6月8日（月）～19日（金）
土日祝除く 定員になり次第締切

持ち物

- ①水筒、タオル、体操しやすい服装、上靴、直近の体組成計測定結果（お持ちであれば）
- ②筆記用具（赤、緑、黄色の色鉛筆またはペン）、電卓、食事日記

お問い合わせ先

熊取町 健康・いきいき高齢課 ☎ 452-6285（直通）