

脳トシ・筋トシ・栄養とれ！

～食事と運動で健康寿命を延ばしましょう～

日時 平成27年10月27日（火）

（午前の部） 10時～12時 ・ （午後の部） 14時～16時

場所 ふれあい健康館 1階 きっかけ空間

対象者 20歳以上で医師から運動の制限を受けていない方

午前・午後 各30名

参加費 500円（資料代を含む） **お土産付き**

持参物 タオル・飲み物 （運動のできる服装でお越しください）



<内容>

★午前の部

健康寿命を延ばす食事について
インターバル速歩について

（食育アカデミー）1時間
講義と実践 1時間

★午後の部

健康寿命を延ばす食事について
楽しく体を動かすリズム体操

（食育アカデミー）1時間
講義と実践 1時間



地域で活動する徳島県栄養士会 会員が
健康寿命を延ばすバランスの良い食事とは・・・？
食事と運動の関係は・・・？ をお話しします。
講義の後は、皆さんと一緒に体を動かし、
運動習慣のきっかけに・・・。



主催 (公社)徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会

<申し込み書>（午前・午後）どちらかに○をつけて下さい。

御名前

電話番号

尚、御記入頂いた個人情報について、この研修会以外では使用いたしません。天候などにより変更がある場合のみ使用させていただきます。

申し込み先 (公社)徳島県栄養士会

電話・Fax 088-626-0166

締め切り 10月20日（火）