

★地域活動栄養士協議会イベント報告★

「脳トレ・筋トレ・栄養とれ！」

～食事と運動で健康寿命を延ばしましょう～

1. 日時 10月27日(火) (午前の部) 10時～12時 (午後の部) 14時～16時
2. 場所 ふれあい健康館 1階 きっかけ空間
3. 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
4. 参加費 500円(資料代を含む)
5. 内容 【午前の部】

健康寿命を延ばす食事について(食育アカデミー)

担当：川原明美

インターバル速歩について

講師：内田悦子 先生

インターバル速歩(インストラクター)

シナプソロジー(インストラクター)

管理栄養士

【午後の部】

健康寿命を延ばす食事について(食育アカデミー)

担当：梶本遥

楽しく体を動かすリズム体操

講師：佐藤明美 先生

(公社)日本フォークダンス連盟 公認指導者 4級

(公財)日本体育協会 公認スポーツリーダー

MCSフィットネスフラダンスインストラクター

(一般財団法人)日本マタニティーフィットネス協会

認定インストラクター



参加者人数

午前の部 21名 ・ 午後の部 28名 (申込者 合計 25名 +スタッフ 7名)



展示物



講義の様子



展示物



リズム体操



脳トレ



インターバル速歩

