

～あいち健康プラザの管理栄養士の先生による講座～

「高齢期の体づくり 賢い食事と運動で健康長寿に！」



加齢に伴い体の中では代謝の低下が始まり、運動不足も重なって体力の低下も進みます。高齢期に必要な食事と運動など生活習慣について学びます。
応援隊による足腰元気の貯筋運動による「家トレ」の実技の紹介をします。
体組成計による「脚点」足腰の強さや転びやすさの計測をします。

日 時： 令和 8 年 9 月 10 日（木曜日）

午後1時 30 分～3 時 30 分

会 場： 美浜町生涯学習センター 研修室（町図書館 2 階）

講 師： 中村 誉氏(管理栄養士)

愛知県健康づくり振興事業 健康開発部 研修啓発課 課長

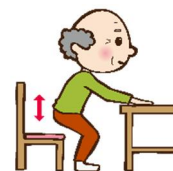
「脚点」足腰の強さを測ってみよう！

内臓脂肪
体内年齢



主 催： みはま健康づくり応援隊

協 賛： 社会福祉法人 美浜町社会福祉協議会



体組成計

参加費： 100 円/一人

対 象： 誰でも

定 員： 約 50 名
(先着順)



管理栄養士・日本肥満学会認定生活習慣病改善指導士

実績：・2012～厚生労働科学研究員として従事
日本肥満学会、日本人間ドック学会、日本公衆衛生学会等論文投稿多数・心疾患に関する医療専門雑誌 HeartView「食事指導のエビデンス」を執筆

締め切り： 8 月 25 日(火曜日)までに電話、FAX、E-mail
または二次元コードにてお申込みください。



申込先： 社会福祉法人 美浜町社会福祉協議会

電話 0569-83-2066 FAX 0569-82-5160

E-mail info@mihama-shakyo.or.jp

みはま健康づくり応援隊では出前講座として「コグニサイズ・体力測定・足腰元気プログラムによる貯筋運動」を行っています。お問い合わせ・お申込みは社会福祉協議会まで。