



3ポイント

運動と食から予防!

夏バテに負けない体づくり



運動面と食の面から夏バテ対策の方法を
学び、猛暑から体を守りましょう!

10:30

~

12:30

★第1回 5/31(金)

「運動で夏に向けた体作り」
ストレッチ・有酸素運動・筋トレ(軽い運動)

★第2回 6/7(金)

「食べ方で見直す夏の冷え性対策」
※試食あり

★第3回 6/14(金)

「夏野菜で腸内環境を整える」
※試食あり

第1回

講師/齊藤 なみる氏
介護予防運動指導員



保育園から老人ホームを含め、公共施設などで、運動指導・体操・ダンスなどを幅広い年代の方に実施している。

第2・3回

講師/風間 幸代氏
管理栄養士



総合病院やクリニックでの個別栄養指導は延べ1500名以上に及ぶ。あらゆる年代の方の健康支援を目標に、働く女性の健康支援や介護予防・人間ドックでの栄養指導、特定保健指導に携わっている。

- ◆会場 大和市文化創造拠点 シリウス 6階
大和市生涯学習センター 601講習室/611調理実習室・会議室
- ◆対象 大和市在住・在勤の方
- ◆定員 25名 | 先着
- ◆参加費 1,000円<全3回分>※初回にお支払ください。
返金はできません。
- ◆持ち物 動きやすい服装・靴・ふたのついた飲み物(ペットボトルなど)・
筆記用具
- ◆申込み 5/12(日)10:00~ 電話(046-261-0491)
または6階生涯学習センター窓口にて受付

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。
※食物アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。

■アクセス■

小田急江ノ島線・相鉄本線大和駅徒歩3分
※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

