

65歳からの 栄養と運動講座

参加費
無料

5月23日(木)
13:30~14:30



- ✓65歳からの食事メニュー、栄養バランス、タンパク質の摂り方などを学びます。
- ✓イスに座ってできる筋力トレーニングを実際に行います。

開催場所:1階 控え室

定員:15名

対象:65歳以上どなたでも

講師:シンコースポーツ兵庫 筒井京子 (栄養士)

持ち物:筆記具、動きやすい服装、靴

申込方法:体育館窓口またはお電話にて

シンコースポーツ体育館・青少年センター
(芦屋市立体育館・青少年センター)
SANスポーツマネジメント芦屋
芦屋市川西町15-3 TEL:0797-31-8228

