

# 「歳食健美」

～これならできる！家族の為の健康講座～

管理栄養士による「実践しやすい食事」

体育館専門指導員による「無理なく楽しくできる運動」

明日から違う自分になれる！ スッキリ身体講習会

1. 対象者：一般男女（ご家族での参加もOK！）  
健康増進・メタボ予防、改善に興味のある方
2. 日程：11月26日（土）
3. 時間：15時～16時40分
4. 場所：神戸市立東灘体育館 1階（体育室）
5. 参加費：無料！！
6. 申込期間：11月25日（金）まで
7. 申込方法：窓口または電話でのお申込み
8. 持ち物：動きやすい服装・室内用シューズ
9. 内容：下記参照



## 管理栄養士によるお話し

- ・メタボリックシンドロームとは！？
- ・メタボリックシンドロームの原因と予防。  
(食生活・運動からのアプローチ)
- ・お子様の食事相談などを個別で指導致します。(希望者)

## 簡単実技

- ・自宅でできる簡単トレーニング
- ・リラックスストレッチ☆
- ・燃えやすい身体を作ろう！！など

お問い合わせ：神戸市立東灘体育館 TEL 078-452-9279  
共催協力団体：NPO法人 食ネット・神戸市体育協会

