

シニア健康づくりセミナー

平成28年

日時 3月12日(土)9:30~12:00

(受付・体組成測定:9:30~)

場所 広島県立総合体育館 中会議室(本館地下一階)

●対象

概ね60歳以上

●参加料

1,000円/人

※当日持参してください。

●参加賞

①体組成&骨密度測定

一人につき1回無料測定券

(広島県立総合体育館にて測定)

②スポーツドリンク 一人につき1本

●講師

中井素子氏(管理栄養士)

スポーツ栄養アドバイザー

<経歴>

医療機関、福祉施設等の献立

メニューの作成

日頃の食生活を見直すことにより、病気の予防につながるよう実践的な食事の話をしていきます!

[タイムスケジュール]

時間	内容
9:30~10:30	受付・体組成(体脂肪量, 筋肉量等)測定 ●●●
10:30~12:00	講話「体組成データからシニアの食生活を考える」

参加者の方は、体組成を測定します。裸足になって機械に乗るだけです。

お申し込み方法等

参加ご希望の方は、下記までお電話もしくは申込書をFAX、郵送またはご持参ください。

※受付期間

平成28年2月22日(月)~3月11日(金)

※3月7日(月)は施設整備日のため受付及び電話対応ができません。

御持参の方は、受付期間中に本館1階の総合受付へ9:00から20:00までにお問い合わせください。

※但し定員になり次第、締め切ります。

※定員 30名(先着順)

お申し込み・お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992

- ★ この講習会の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物等への写真の掲載については、あらかじめご了承ください。
- ★ マスメディアの撮影は、あらかじめ申し込みがあった団体のみとし、主催者の許可を得た場合に限りです。
- ★ 申し込みの際に記載される個人情報は、本事業以外には使用いたしません。

主催：(公財)広島県教育事業団(広島県立総合体育館) 協力：(株)オール・オン・スポーツ

平成27年度「シニア健康づくりセミナー」参加申込書

ふりがな		連絡先	
名前		電話番号 () -	
住所	〒	ご年齢	性別
			男・女
		才	