

いきいき学級

障がい者と健常者のための講演会

「運動をするための食事力向上プログラム」

障害のある人とない人が、身体を動かす機会が少なくなる冬季を迎え、自分自身の運動に見合った食事をするため、身体が求めている栄養素をしっかりと採り入れ、なおかつカロリーのことも考えたプログラムを紹介してもらいます。

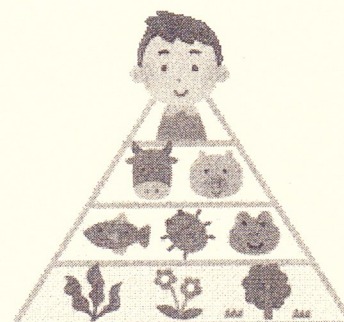
講師：園田学園女子大学准教授 松葉 真 氏

運動を始めるとともに食事の採り方、

タイミング等を考えてみませんか。

ぜひ、ご参加を！

参加費：無料



と き：平成27年12月5日（土）午前10時～正午

と ころ：中央公民館 2階 視聴覚室

募集定員：障害のある人、ない人 50人

申込み方法 電話か直接中央公民館へ
尼崎市西難波町6-14-34
電話 06-6482-1750

月曜日～土曜日、午前9時～午後5時30分まで（日・祝は除く）

※ 定員になり次第締め切らせていただきます。

11月16日（月）からの申込みです。

～ 公民館は学びを通して人と人が手を結び、大きな輪となり地域の力となることを応援します！ ～