



いきいきふるさと

発行/古里住民自治協議会 事務局(TEL026-295-9755)

令和6年度 ふれあい健康づくり講演会

脳と身体を良くする

運動と栄養の話

日時 9月8日(日) 午後2:00~3:30

会場 古里総合市民センター 多目的ホール

脳と身体を健康に保つには、運動と栄養が必要不可欠です。

では、脳と身体に運動と栄養はどのように関わっているのでしょうか？

また、効果的な運動、栄養とはどのようなものなのでしょう？

三浦先生が分かりやすく解説していただきます。

暑い夏に負けず、ご自身の健康を守るため、一緒に楽しく学びませんか。

※ 暑い日が続いています。熱中症予防のためにも水分（飲み物）をご持参ください。

講師



フィットネスサポートセンター
代表 三浦 弘 先生

【経歴】

信州大学大学院工学系研究科
修士課程修了

工学修士, 健康運動指導士



©三才駅キャラクター「サイまる」

参加無料・申し込み不要

マスクの着用をお願いします

主催:古里住民自治協議会

共催:古里公民館, 古里地区白バラ会



お問い合わせ】

古里住民自治協議会 福祉・健康部会

(担当: 米山豊, 畑一二巳)

☎ 295-9755 ☎ 217-3835

Mail: furusatojichi@bj.wakwak.com