

**参加者募集中**

いつまでも元気に自立した生活を送るために

# 筋活で口口毛予防教室

## 始めよう！筋活習慣



運動



食事+ホエイ蛋白



筋肉増強  
健康な生活

◎いつまでも自分の足で歩き、健康に過ごすには筋肉が必要です。そのために必要な運動・たんぱく質摂取にはちょっとしたコツがあります。

**オリジナル筋活ダイアリー**を使って筋肉作りの生活習慣を身につけましょう。

- 日程 5/25、6/29、7/27、8/31、9/28、10/26、12/21（金曜日）  
13:15～14:45
- 参加費 4,000円（全7回）
- 定員 20名（先着順）
- 持ち物 運動できる服装、室内シューズ、筆記用具
- 場所 中スポーツセンター第2体育室、研修室

■講師



町田修一氏

（順天堂大学スポーツ健康科学研究科教授）



本多京子氏（管理栄養士・医学博士）

**\*この教室では、タンパク質の摂取と運動を行います。医師よりタンパク質の摂取や運動を制限されている方は参加できません。**

\*参加者の感想

Aさん（60台・女性）タンパク質を積極的に摂取して筋肉量が増えてよかった。

Bさん（50台・女性）毎回いただくホエイ蛋白の効果的な飲み方がわかってよかった。



◎参加方法 4月27日（金）15:00～から、直接来館または電話にてお申し込みください。

定員になり次第締め切ります。

\*詳しくは中スポーツセンターまでお問い合わせください。

<横浜市中スポーツセンター>

〒231-0801 横浜市中区新山下3-15-4

☎045(625)0300

[http://www.yssp.or.jp/naka\\_sc\\_ysa/](http://www.yssp.or.jp/naka_sc_ysa/)



主催：横浜市中スポーツセンター

協力：アメリカ乳製品輸出協会