

全2回
65歳以上

新宿公民館
あんしんケアセンター千葉中央
共催事業

ゆうきのことぶき大学

筋力維持向上！プロテインの選び方 無理なく続く筋トレ実践も

いつまでも、行きたいところへ自分の足ででかけたいですね。
筋力の維持向上を学び、自宅でできる下肢筋力のトレーニングを
みんなでやってみましょう。「プロテイン」の効果的な飲み方・選
び方は？歩行の力が衰えたときのために体験しておきたい「シニア
カー」の試乗もできます。

1日目 プロテインの効果的な飲み方・選び方
(10/8) 下肢筋力測定・筋力を鍛える運動をやってみましょう

2日目 下肢筋力測定（1回目からの効果を測定しましょう）
(10/22) フレイルについてのお話
体験！シニアカー試乗

対象 65歳以上 定員：10名 ※参加無料

持ち物 飲み物・動きやすい服装で

申込み 9/2(火)～9/8(月)電話・窓口で

*応募多数の場合抽選。

当選者にのみ9/9(火)・10(水)にお電話します。

日時 10/8(水)・22(水)

14:00～16:00

全2回

※両方出席できる方



新宿公民館

TEL043-243-4343

9:00～17:00 ※週末も開館