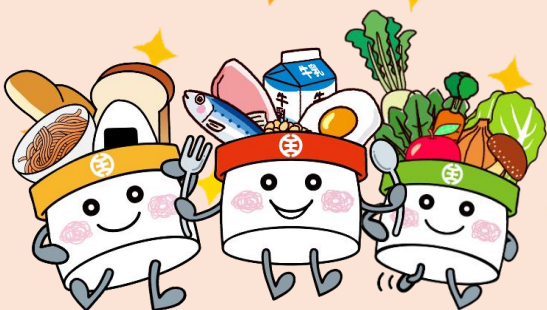


食べて学ぶ! 今日から始める 筋力キープ教室



日時 令和8年10月28日(水)

～11時30分から12時30分まで～

食材費 400円

対象

市内在住の40歳代から70歳代までの方(先着15名)

申込方法

右の二次元コードから申込み

申込期間 10月1日(木)から10月20日(火)16時まで



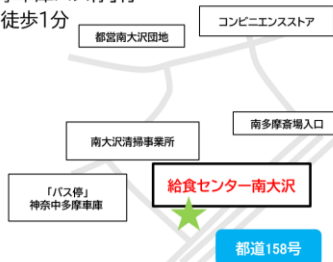
会場

学校給食センター はちっこキッチン南大沢
(住所 八王子市南大沢三丁目20番地)

●公共交通機関を利用する場合

(1)京王相模原線 南大沢駅から京王堀之内駅行バスで
「南大沢団地」バス停下車 徒歩9分

(2)JR京王橋本駅・京王相模原線多摩境駅から
「神奈中多摩車庫/バス停」行
終点下車 徒歩1分



～講座のポイント～

筋肉減少は40歳代から始まるといわれています。この教室では管理栄養士によるたんぱく質に関する栄養講話と給食の試食で必要なたんぱく質量を体感します。また筋トレ体験により今日から始められる「筋力キープ」のコツを学びます。

<お問合せ> 南大沢保健福祉センター

〒192-0364 八王子市南大沢2-27 フレスコ南大沢公共棟1階

TEL 042-682-2020 FAX 042-679-2214

共催:学校給食センター はちっこキッチン南大沢