

# 健康づくり講演会

～運動と栄養で元気アップ！食事の質を上げるポイント～

毎日をアクティブに過ごしているシニアの皆様の健康維持には、主食・主菜・副菜が揃った食事が大切です。本講演会で、スポーツ栄養学の観点から食事の質を上げるポイントを学びましょう！

令和8年

日時

1/21 水

午後2時開演

(午後3時30分終演予定)

会場

渋川市民会館  
小ホール

服装等

動きやすい服装と靴  
(軽いストレッチ等を行います。)

参加費

無料

講師

丸山まいみ 先生

(管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士)

参加方法

事前申込制です。(定員100人程度・先着順)

下記の申込フォーム又は電話でお申し込みください。

【申込期間】

12/13(土)午前9時～1/16(金)午後5時

＼電話 (しぶかわスポーツクラブ) /  
0279-26-3009

申込フォーム



主催：公益財団法人渋川市まちづくり財団  
協力：群馬ヤクルト販売株式会社