

1月4日より受付開始！

元気はつらつ生活講座

60歳からの筋トレ栄養学 ～ リハ栄養 ～

筋力トレーニングは若い世代だけのものではありません。

むしろ、年を重ねるほど筋力トレーニングの必要性は高まっていきます。
それをサポートする“リハビリ栄養＝リハ栄養”というのにも知られるようになってきました。そのリハ栄養を学びましょう。

日 時：令和8年 2月10日（火）
13時30分～15時30分

会 場：勤労福祉会館 会議室（中）

講 師：志寒 浩二（介護福祉士）

定 員：30名（申込順）

費 用：無 料



申込方法：窓口および電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの
連絡をお願いします。

申込み・問い合わせ：

練馬区立勤労福祉会館

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

（9:00～21:00）