

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)