

からだ

チェックと

＜第一部＞ 9:30～11:00
(受付 9:15～)

運動



食とからだ展



20日ならウォーク × 25日は学ぼう！にここ奈良ごはん 合同イベント

参加費無料
要申込み

7月15日 (月・祝)

会場：はぐくみセンター
奈良市保健所・教育総合センター

夏だ！はぐくみイベント

～動いて 学んで 体づくり～

食からはじめる！

スポーツ栄養学の視点から、全年代の体づくりについて講演していただきます！

＜第二部＞ 11:30～12:30
(受付 11:00～)

講師 吉谷 佳代 氏

パワーニュートリション 代表
管理栄養士/公認スポーツ栄養士



【講師紹介】徳島大学医学部栄養学科卒業後、食品メーカーに入社。13年間、健康食品の商品開発や企業栄養士として チームサポートなどに従事し、2014年に退職。現在は、フリーのスポーツ栄養士として、阪神タイガースはじめ、JT 女子バレーボール部、シスメックス女子陸上部など関西を拠点としたアスリートの栄養サポートを行っている。

からだづくり

【持ち物】水分補給ができるもの、奈良市ポイントが付与できるカード

※第一部参加者は、動きやすい服装と靴でお越しください。

【申込み】電話、はがき、FAX、ホームページによる電子申請(事業名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入)で **7月10日(水)まで**に健康増進課へ

※お一人様大歓迎！ ※小学生以下は保護者同伴でお願いします。 ※託児はありません。

※警報発令時中止。当日の開催有無は、NTT テレドーム (0180-997-002) で確認できます。

※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。

【申込み・問合せ】

奈良市健康医療部 健康増進課 ☎630-8122 奈良市三条本町 13 番 1 号 TEL:0742-34-5129/FAX:0742-34-3145

