

今日からできる！

# コロナ太り解消のための、 食事と運動の話



## 日時

9月3日(土)  
10時～11時30分

## 場所

武蔵野スイングホール  
11階 レインボーサロン  
(境2-14-1 武蔵境駅北口2分)

## 対象

武蔵野市に在住・在勤・在学の方

## 内容

- ・血糖と筋肉の関係
  - ・筋肉を維持するための、食事と運動の仕方
  - ・高血糖、肥満を防ぐ食事のポイント
  - ・健康を意識した、市販品活用料理
- 筋肉を動かせば、「筋力維持」と「高血糖予防」が同時にできる！

講師

鶴田真子氏

(管理栄養士・健康運動指導士)

メディアでも活躍中！

BS ジャパン Nikkei 朝とく すこやか Gooday「メタボと食事」出演、  
DVD「炊飯器で簡単！管理栄養士の健康クッキング」監修、  
雑誌『日経ヘルス』『おとなスタイル』掲載、  
食品メーカー レシピコンテスト審査員、  
クリニックにて年間のべ500人に栄養指導を実施 ほか

申込受付

8月15日(月)～

電話、窓口で

武蔵野市 健康課(保健センター内)まで

TEL 0422-51-7006

または電子申請で

武蔵野市役所ホームページより



電子申請 二次元バーコード

参加費 先着

無料 50名