

動いて貯筋！
筋トレは高血糖にも効く！

コロナ禍で気になる、 健康と食事の話



日時

2月18日（金）
午後2時～3時30分

場所

武蔵野芸能劇場 小劇場

（中町1-15-10 三鷹駅北口出てすぐ）

対象

武蔵野市民

講師

鈴木明子氏

（管理栄養士・健康運動指導士）

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！

申込受付

1月15日（土）～

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

参加費 先着

無料 50名



電子申請 二次元バーコード