

明日をもっとおいしく

meiji

×



フードバレーとがち

フードバレーとがち講演会

運動と栄養で体力アップ!!

～とがち地域住民での取り組み～ 結果報告会



健康で長生きするためには「体力」が大切です。しかし、体力維持のための取り組みの継続は難しいものです。

本講演会では、平成30年に実施した『畜大×明治 運動教室』について、取り組み内容とその結果だけでなく、健康な身体づくりにおける、「運動」と「栄養」の重要性、毎日の生活で実践できる運動や、栄養価の高いたんぱく質のとり方などをご紹介いただきながら、“続けられる”元気な身体づくりについて、ご講演いただきます。

令和2年 **2月5日（水）**

時間

13:30 ～ 15:00

場所

とがちプラザ レインボーホール
（北海道帯広市西4条南13丁目1番地）

対象

十勝管内にお住まいの方

参加費

無料

定員350名

来場者
プレゼント付

※参加にあたっては事前申込みが必要です。詳しくは裏面をご覧ください。

帯広市民大学連携講座／道民カレッジ連携講座（健康・スポーツコース：1単位認定）

●主催：フードバレーとがち推進協議会 ●協賛：株式会社明治

【お問合せ】フードバレーとがち推進協議会事務局（帯広市産業連携室内）

TEL：0155-65-4163（直通）／FAX：0155-25-8254／E-mail：relation@city.obihiro.hokkaido.jp

運動と栄養で体力アップ！！

～とまち地域住民での取り組み～ 結果報告会

講師紹介



村田 浩一郎

帯広畜産大学 准教授／ちくだいKIP 理事

日本オリンピック委員会体操競技強化スタッフ、日本体育協会公認体操競技コーチ。大学時代に全日本学生体操競技選手権つり輪で5位入賞。『畜大×明治 運動教室』では「運動」部分を担当し、“自宅で毎日”簡単にできる筋力トレーニングを考案。さらに現在は定期的な運動指導教室を開催し、参加者同士の交流の場を提供いただいている。

～その他、(株)明治、十勝管内自治体からもご報告いただきます～

乳たんぱく質とは？

本講演会でご紹介する“乳たんぱく質”とは、乳由来のたんぱく質のことです。ミルクプロテインとも呼ばれており、消化吸収がよく、良質なたんぱく質であることが知られています。乳たんぱく質は牛乳に約3.3%含まれており、より多くの乳たんぱく質を含む乳飲料も発売されています。



< 申込書 >

フードバレーとまち講演会

運動と栄養で体力アップ！！

～とまち地域住民での取り組み～ 結果報告会

【申込締切】

令和2年1月31日(金)

< 参加ご希望の方は、お電話またはFAXにてお申込みください。 >

お申込先：フードバレーとまち推進協議会事務局（帯広市産業連携室内）

電話：0155-65-4163 FAX：0155-25-8254

住所	
電話番号	
氏名	

※定員350名に達し次第、締切前でも受付を終了させていただきますので、お早目のお申込をお願い致します。