

<浜松市と常葉大学との連携事業>

～「知識向上」と「健康増進」に役立ちます!～ **人生を豊かにする ‘知的食生活’の提案**



健康増進に有効な食事や運動、生活の
10か条を紹介し、現在の握力を測定します。
また学生自らが考案した健康食レシピも
紹介します。

常葉大学の学生さんによる分かりやすく
楽しい講座です! ぜひご参加ください!!



握力測定で
身体全体の
筋肉量を
調べます!

日時

令和8年
9月8日(火)
14:00～15:30

講師

常葉大学
健康プロデュース学部
健康栄養学科
池谷ゼミ 学生

会場

熊ふれあいセンター
(熊愛館) ホール

持ち物

筆記用具、飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください

定員

20名程度(先着順)
※原則として熊地区住民

参加費無料

☆講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページ及びふれあいセンターだよりなどに掲載させていただきます。

以上のことをご了承のうえ、お申し込みください。

【主催 浜松市・常葉大学】

**申込
方法**

○申し込み期間 8月13日(木) ～ 9月1日(火)

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

熊ふれあいセンターへ直接または電話で
または右の2次元コードよりお申し込みください



お問い合わせは…熊ふれあいセンター(Tel:053-929-0002)まで