

筋トレ初心者のための 食のおはなし (全2回)



筋トレと食事には密接な関係があることをご存じですか？

この講座では、1 回目に筋肉を付ける食べ物や正しい食事方法を学び、2 回目に筋肉を作るたんぱく質を豊富に含むプロテインを使ったスイーツ作りを体験します。

食事の内容次第で筋トレの成果が変わること、筋トレの目的によって食事の栄養バランスや食事メニューが変わってくるということを知っておきましょう！

■日時■

5月11日(火)・25日(火)、19:00～21:00

■対象■

どなたでも16人(会費：ひとり1,600円)

■場所■

静岡市西部生涯学習センター
第2・3集会室 ほか

■申込■

電話にて申込み受付中！

西部生涯学習センター (054-255-3960) へ
お申し込みください！(申込順)



■山口 晶子 (やまぐち あきこ)
ライフスタイルに合わせた運動と食事
でフィットネスライフをサポート
している【ELK Fitness and Table】
のトレーナーとして活躍中。
アスリート栄養食インストラクター
スポーツフードマイスター



■手塚 篤 (てづか あつし)
夢をカタチに変える、創作ベーグル
とお菓子の専門店「アトリエ?クレーヴ」
店主。やりたいことを全て取り
組み、創作意欲と静岡の人と食材への
こだわりで予想外の商品を数々生
み出している。

※新型コロナウイルス感染対策について、
以下のとおりご協力をお願いいたします。

- ・新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止や内容を変更することがあります。
- ・講座にご参加いただく際にはマスクの着用をお願いいたします。
- ・平熱比1度超過の発熱や、軽度であっても咳や咽頭痛などの症状がある場合は参加いただけません。
- ・感染者が発生した場合等、必要に応じて保健所等の公共機関へ氏名、連絡先等を提供することがあります。

静岡市西部生涯学習センター (指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46-5 ☎054-255-3960

◆交通案内◆ バス：西部循環(駒形・中町まわり) 田町四丁目下車、徒歩3分

※駐車台数に限りがありますのでなるべく公共交通機関をご利用ください。満車時はご容赦ください。

◆Facebook◆ https://www.facebook.com/shizuoka_sgc

◆Twitter◆ https://twitter.com/shizuoka_sgc



静岡市生涯学習センター

