



栄養つなプロ by ここふいと

「乳たんぱく」をテーマにした運動 & 栄養



栄養つなプロとは

一般財団法人 日本栄養実践科学戦略機構「栄養の力でつながるプロジェクト～管理栄養士・
栄養士の栄養でつながるウェルビーイングな未来社会の実現プロジェクト～」

開催日 **2025 年 11 月 28 日 (金)**

第 1 部 ~~12~~¹¹:50～ 定員 10 人

ベビービクス・ママフィット (11 月) 参加者対象

※お申込み・お支払いは不要

レッスン後に食品を用いた栄養セミナー (10 分)

第 2 部 13:30～ 定員 20 人

ぴんぴん体操参加者ほか 40 歳以上対象

※自己責任での参加に同意いただける方

準備運動 にしかたニュースポーツフェスバージョン (15 分)

乳たんぱくをヒントにしたトレーニング (10 分)

ストレッチ、食品を用いた栄養セミナー (15 分)

※「栄養つなプロ」が実施できない場合、第 2 部は「チューブトレーニング」に内容を変更します。



会 場 関東ホーチキにしかた体育館

料 金 500 円 (税込)

講 師 TOMITA フィットネスインストラクター、ここふいと代表
栃木市「ぴんぴん体操」「ベビービクス・ママフィット」講師

健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士

日本スポーツ施設協会 公認トレーニング指導士

日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士 (管理栄養士)

ご用意 動きやすい服装、上履き、タオル、水分、参加料 500 円

お申込み 11/6 より講師に直接予約、またはここふいとホームページにて

ここふいと <http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit>

COCOFIT

