

★筋力の低下を未然に防ぐ★ 食事と運動 2026

講演情報

日時	2026年9月26日(土) 10:00～12:30 (受付開始9:30～)
会場	函館朝市ひろば2階(函館市若松町9番22号) ※ご来場には公共の交通機関をご利用ください
参加費	無料
定員	先着20名 (定員になり次第、締め切りとさせていただきます)
申込方法	下記QRコードよりお申込みください

<参加特典>

Hakobit 150 ポイント
進呈

- 内容**
- ◆脳と筋肉に効く！椅子を使ってできる運動
[メニュー] 脳トレ、ストレッチ筋トレ
[講師] パーソナルトレーナー 稲垣 怜菜さん
 - ◆体をつくるタンパク質の話と調理実演(試食あり)
[調理メニュー] 枝豆ごはん／サバの味噌煮／鶏むね肉とブロッコリーのサラダ
[講師] 北ガスクッキングスクール函館教室 専任講師 木幡 恵子さん

〈タイムスケジュール〉

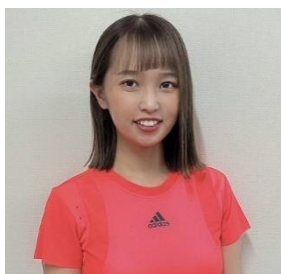
- 10:00～10:40 脳と筋肉に効く！椅子を使ってできる運動
- 10:40～10:50 休憩・会場準備
- 10:50～12:00 体をつくるタンパク質の講話と実演
- 12:00～12:20 試食
- ～ 12:30 終了(予定)

※当日はタオル(手ぬぐい、フェイスタオルくらいのサイズのもの)、飲み物(水分補給用)をご持参ください。

※簡単な運動がございますので、動きやすい服装でご来場ください。

※体調不良の際はご参加をお控えいただきますようお願いいたします。

講師ご紹介



フィットネスインストラクター
パーソナルトレーナー

稲垣 怜菜 さん

《プロフィール》

函館短期大学食物栄養学科卒業。栄養士、健康運動実践指導者。現在、市内のスポーツクラブにてフィットネスインストラクター、パーソナルトレーナーとして活動中。



北ガスクッキングスクール函館教室
専任講師

管理栄養士

木幡 恵子 さん

《プロフィール》

国立病院等医療機関に管理栄養士として永年勤務し栄養管理室長を経て退職。在職中に厚生局栄養専門官を併任する。現在は、北海道栄養士会函館支部顧問、函館短期大学名誉教授。講演会やクリニックでの栄養指導、料理教室やローカルTVでの料理番組を担当。2022年4月より、北ガスクッキングスクール函館教室の専任講師に就任。

