

◆Project PAN (Physical Activity and Nutrition) “身体活動と栄養”プロジェクト

1, 2 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <p>●Nutrients に論文掲載, タイトル ; Positive association between high protein food frequency and physical performance and higher level functional capacity. Kimura, M.; Moriyasu, A.; Makizako, H.; Nutrients 2022, 14(1), 72;, https://doi.org/10.3390/nu14010072.</p>
3, 4 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2021 年度すみだテイクテン教室報告書作成提出 (3 月 28 日)。 ・ シルバー人材センター介護予防リーダー フォローアップ Web 講習会 会場：島根県津和野町 小川公民館 (4 月 7 日)。 ・ 18 期 (18 年目) すみだテイクテン教室開催 会場：フクシ・エンタープライズ墨田フィールド (墨田区総合運動場) (4 月 27 日)。
5, 6 月	<p>◇テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 18 期 (18 年目) すみだテイクテン教室開催 会場：フクシ・エンタープライズ墨田フィールド (墨田区総合運動場) (5 月 11, 25 日、6 月 1, 8, 15, 22, 29 日)。
7, 8 月	<p>◇テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ すみだテイクテン教室 (9 月から開催) の参加者募集を墨田区区報で開始 ・ 2022 年 1 月に “Nutrients” に掲載された論文の日本語訳 (一部改訂) が「イルシー」誌に掲載。“高たんぱく食品の高頻度摂取と高い身体機能、高次生活機能との関係性” ・ 東京家政学院大学、栄養プロデュース実習開始
9, 10 月	<p>◇テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●18 期 すみだテイクテン教室開催 会場：ユートリヤすみだ生涯学習センター (9 月 6, 20 日、10 月 4, 18 日)、墨田区総合体育館 (9 月 8, 22 日、10 月 6, 20, 27 日) ●東京家政学院大学 栄養プロデュース実習 (9 月 6, 8, 13, 22 日、10 月 4 日)
11, 12 月	<p>◇テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●18 期 すみだテイクテン教室開催 11 月 1 日、10 日、15 日、22 日、12 月 1 日、8 日、13 日 会場：ユートリヤすみだ生涯学習センター、墨田区総合体育館 ●益田市シルバー人材センター リーダー養成講座 11 月 8 日、9 日、30 日、12 月 1 日