

健康は自分への 最高の贈り物です

みなさんの健康づくりのために、運動教室や栄養教室をご活用ください

運動教室 (定員 30 人)



参加費はどちらの
教室も無料じゃ！

「もっとよくなるわたしの体型！」をテーマに、運動指導士がストレッチやリズム運動などの指導を行います。どなたでも気軽に楽しく運動ができます。

と き 12月 2日(金)、1月27日(金)
2月17日(金)、3月17日(金)
午後1時～3時

ところ さしま健康交流センター遊楽里



栄養教室 (定員 30 人)

「美味は美身への近道」をテーマに、栄養士による講話、試食などを行います。毎日の食事について、楽しく学んでみませんか。

内 容	と き	ところ
「アブラを選ぶ!？」 見えないアブラを知ろう!	11月 9日(水) 午後1時～3時	岩井保健センター
「しっかり噛む」 食べてもいいおやつがある!？」	12月20日(火) 午後6時～8時	
「知ろう! 我が家のみそ汁」 塩分濃度発見! やさいの力	2月16日(木) 午後1時～3時	猿島保健センター

■お申込み・お問合せ

健康づくり推進課 岩井保健センター内 ☎0297(35)3121