

申し込みが始まります

大人のための健康講座



☎ 役場健康づくり推進課 健康増進係 (保健福祉センターはぴねす内) ☎ 234-6123

身近にできる運動から、食生活の中でのちょっとした料理の工夫をご提案します。

教室に参加した人たちの声をお届けします

- 楽しかった。運動嫌いの私も何とかついていけました。
- 十分に自己啓発できました。元気に年を重ねていきたいものです。
- 薄味の感じがわかって良かった。日頃食べすぎということがわかった。すべておいしい食事でした。参加された人とも楽しく調理でき、良かったです。

参加料 500円

ヘルスアップ教室

お腹スッキリを目指したい人、運動や食事のコツを知りたい人はぜひご参加ください。

日時

6月22日(日)または
7月18日(金)

午前9時20分～午後0時30分

内容

- ウォーキング、ストレッチポール など
- 自分に見合ったカロリーを知ろう！
昼食は80キロカロリーバイキング など

対象者

64歳までの人で先着20人ずつ
(初めての人を優先します)

持参品

タオル、飲み物、筆記具、
上履き、運動しやすい服装



らくらく 楽食楽食健康教室

健診の検査結果を改善したい人へ

日時 午前9時20分～午後1時

5月29日(木)

元気な血を作ろう！ 貧血を予防しよう

9月5日(金)

こつこつ
骨骨貯金！ 骨粗しょう症を予防しよう

対象者

70歳までの人で先着20人ずつ
(初めての人を優先します)

持参品

タオル、飲み物、筆記具、
上履き、運動しやすい服装、
エプロン、三角巾

※無料託児があります 定員6人(先着順)

内容

- 筋トレ、ウォーキング、ストレッチポール など
- 健康講座、生活習慣病予防につながる調理実習 など

