



元気アップ教室のお知らせ



「いつまでも自分らしく元気に暮らしたい」とは、だれもが願っていることです。そのためには毎日の食事と運動が大切です。バランスの良い食事と運動習慣について、学習してみませんか。皆さまの参加をお待ちしております。

【日 時】 令和7年7月28日(月)

9 : 30 ~ 1 3 : 30

【場所】 妙見莊

【対象者】 地区住民の方

【内 容】 適度な運動についての学習(ラジオ体操)

バランスの良い食事についての学習(調理実習)

家庭で食べているみそ汁の塩分測定

【持ち物】 エプロン、三角巾、家庭で食べているみそ汁(100 cc程度)

【参加費】 200 円(食材費の負担をお願いします)

【参加申込】 7月18日(金)までに健康づくり課へお申込ください。

健康づくり課 ☎0248-88-8123

【担 当】 食生活改善推進員・健康づくり推進員・健康づくり課

※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

また、当日体調が優れない場合には参加を見合わせてください。

