



# 長沼健康いちばん教室



日 時：令和7年7月8日(火)

9:30~12:30 (受付9:15~)

場 所：下江花生活改善センター

内 容：(1)健康づくり推進員による握力測定・ラジオ体操  
(2)食生活改善推進員による伝達料理講習会  
「食べましょう 1日3食 バランスよく!」

持ち物：エプロン、三角巾(手ぬぐいやタオル等)、マスク  
家庭で食べている味噌汁(100cc 程度)

参加費：200円

参加申込み：7月1日(火)までに、健康づくり課へ  
お申込み下さい



ご自身の身体のこと、食事のこと  
一緒に学びませんか？  
長沼地区で  
「健康いちばん教室」を開催します。  
お誘いあわせのうえ、  
ぜひご参加ください。



# 長沼健康いちばん教室



日 時：令和 7 年 7 月 23 日(水)

9:30~12:30 (受付9:15~)

場 所：堀込集落センター

内 容：(1)健康づくり推進員による握力測定・ラジオ体操  
(2)食生活改善推進員による伝達料理講習会  
「食べましょう 1日3食 バランスよく!」

持ち物：エプロン、三角巾(手ぬぐいやタオル等)、マスク  
家庭で食べている味噌汁(100cc 程度)

参加費：200円

参加申込み：7月16日(水)までに、健康づくり課へ  
お申込み下さい



ご自身の身体のこと、食事のこと  
一緒に学びませんか？  
長沼地区で  
「健康いちばん教室」を開催します。  
お誘いあわせのうえ、  
ぜひご参加ください。