



長沼健康いちばん教室



日 時：令和 7 年 7 月 29 日(火)
9:30~12:30 (受付9:15~)

場 所：長沼保健センター

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22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。

<問い合わせ・申込み> 須賀川市健康づくり課 ☎88-8123

回 覧



須賀川市は、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



長沼健康いちばん教室



日 時：令和7年7月30日(水)

9:30~12:30 (受付9:15~)

場 所：上江花集会所

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23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。

<問い合わせ・申込み> 須賀川市健康づくり課 ☎88-8123