

## 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。



# 長沼健康いちばん教室



日 時：令和7年10月22日(水)

9:30~12:30 (受付9:15~)

場 所：下木之崎集会所

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：10月15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

## 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10月30日(木)

9:30~12:30 (受付9:15~)

場 所：志茂集落センター

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：10月23日(木)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