回覧

元気アップ教室のお知らせ

元気アップ教室は健康寿命の延伸を目的とした教室です。
いつまでも自分らしく元気に過ごすためには、
日々のバランスの良い食事と運動習慣が大切です。
食事と運動について楽しく学びませんか？



【日 時】

令和８年１１月２５日(水)

9:30～13:00

(調理時間によって終了時間が前後することがあります)

【場 所】

大和荘

【対 象】

上大久保地区住民



【内　容】　①適度な運動についての学習
②バランスの良い食事の学習（調理実習）
③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（100cc程度）

【参加費】　２００円（食材費の負担をお願いします）

【申　込】　１１月１６日（月）までに岩瀬行政センターへ
お申し込みください



岩瀬行政センター　☎０２４８-６５-２１１１

【担　当】　食生活改善推進員・健康づくり推進員
岩瀬行政センター保健師

※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

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
3 すべての人に健康と福祉を