

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6月30日(火)

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】

美野里荘

【対象】

里守屋地区住民

【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】

6月22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



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と福祉を

