

3日間
1コース

初心者OK!

代謝アップ エクササイズ & 適塩 クッキング

運動体験



調理実習

2つのアプローチで
健康な生活習慣を身につけよう

こんな方におすすめ!!

✓ 最近、健康診断
を受けていない…



✓ 健診結果が
気になってきた



✓ 運動や食習慣を
見直したいけど
取組めていない…



運動体験



専門のインストラクターが
やさしく指導します!

- ・パレトン
- ・チューブトレーニング
- ・ボールエクササイズ等

身体を動かして
気持ちもスッキリ!



調理実習



管理栄養士と一緒に
簡単に作れるランチを作ろう!

- メニュー --
- ・季節のパスタ
 - ・いわしのスープ
 - ・フルーツ
ヨーグルト

※材料等の都合により
メニューは変更となる場合があります。



この教室で学べること

- ✓ 始めやすい代謝アップ運動!
- ✓ 高血圧&高血糖予防の調理のコツと味付け
- ✓ 自分に必要な生活習慣改善のための知識

日程

6月26日 (金)
7月 3日 (金)
10日 (金)

時間

10:00~11:30

※3日目のみ試食があるため12:30終了

場所

1・2日目 三芳町総合体育館
3日目 中央公民館

費用

材料費 500円

対象

20歳以上の住民

定員

20名 先着順(通知者優先)



お申込・お問い合わせ

三芳町役場
健康増進課 健康推進担当

☎ 049-258-0019

FAX 049-274-1051

✉ choju@town.saitama-miyoshi.lg.jp

※メール、FAXでお申込みの場合は、氏名・生年月日・住所・電話番号・運動習慣の有無をご記入ください。

申込フォーム

