

健診事後教室



ヘルシー（減るし）教室

のご案内

冬場はゴロゴロして気づくと『体がなんか重い…』『お腹にお肉がのっている…』なんてこともあるのではないのでしょうか？

今回、健康づくりの講話を試食を交えながらお話ししますので、生活習慣が気になっている方は、ぜひご参加ください！

【開催日時】

日時	場所	時間
平成25年2月25日(月)	蒲野沢 山あいの里	11:00
平成25年2月26日(火)	鹿橋集会所	~ 12:30

【内容】

- ①健康づくり講話（保健師より）
- ②食事バランス講話（栄養士より）
- ③ヘルシー料理の試食

（ご飯はつきません。おかずのみです）



【対象者】住民健診受診者及び参加希望者

【申込み】2月21日(木)まで

【その他】

* 普段食べている1回分のご飯を持ってくると、カロリー計算ができますので、希望する方はぜひご持参ください。

* 持ち物：健康手帳・住民健診結果（受診した方）、ご飯（希望者のみ）

数に限りがありますのでお早めに☆

【申込・問い合わせ先】

東通村いきいき健康推進課 保健師 TEL28-5800