

毎日コツコツ健康貯金！

# 健康づくりセミナー



第2・3・5回は

参加費用 **無料**

吉田町は糖尿病予備群、高血圧予備群が静岡県より多いです。食事・運動・口腔のそれぞれについてお話しします。ぜひ、ご参加ください。

日時・セミナー内容

第1回 食事編 調理あり	10/22(火) 10:00~13:00 <b>自分に合った食事量！おいしく食べて健康に</b> 持ち物:エプロン、三角巾、飲み物 参加費:300円 定員16名	申し込み 期限 10/11 (金)
第2回 口腔編	11/8(金) 10:00~11:00 <b>いつまでも自分の歯でおいしく食べよう！</b> 持ち物:普段使用しているハブラシ 定員:30名	10/31 (木)
第3回 運動編	12/16(月) 14:00~15:00 <b>身体すっきり！簡単トレーニング</b> 持ち物:長めのタオル、室内履き、飲み物 運動ができる服装 定員:30名	12/9 (月)
第4回 食事編 調理あり	1/16(木) 10:00~13:00 <b>これで-2g！食事に含まれる塩分を知ろう</b> 持ち物:エプロン、三角巾、飲み物 参加費:300円 定員16名	1/8 (水)
第5回 運動編	2/28(金) 10:00~11:30 <b>身体を整える！簡単体力づくり</b> 持ち物:長めのタオル、室内履き、飲み物 運動ができる服装 定員:30名	2/21 (金)

<申し込み方法>

右のQRコードまたは健康づくり課(32-7000)へ  
お電話にて申し込みください。



会場:住吉会館 婦人教室 吉田町住吉1567 2階 吉田町 健康づくり課 TEL 32-7000