

予約制



Let's アンチエイジング

～かわれ どんどん まいbody～



いつまでも若くて健康的な身体をつくりませんか？
1回のみ参加もOK！子育て中のママパパも美しさを
キープしたい人も集まれ！

	日時	講師	テーマ	申込期間
令和8年	7月30日(木) 10時～12時	運動	ピラティスで姿勢を正して、 ポッコリおなかとおさらば！	7月1日(水)～7月28日(火)
	10月22日(木) 10時～14時	栄養	旬を味わう秋ごはん【調理実習】	9月1日(火)～10月16日(金)
	11月25日(水) 10時～12時	運動	一生歩ける体に！ 歩行改善フィットネス	11月2日(月)～11月20日(金)
令和9年	2月16日(火) 13時半～15時半	栄養	これがあれば安心 野菜たっぷり軽食を学ぼう 【試食あり】	1月4日(月)～2月5日(金)

対象：子育て世代～満年齢64歳までの市民

場所：保健福祉センター3階

※10/22、2/16は4階の調理実習室

費用：運動…無料 栄養…実費徴収

講師：運動…運動指導士 栄養…管理栄養士

持ち物：筆記用具・飲み物・健康手帳（ある人）

※栄養の回のみエプロン・三角巾・タオル

申込：健康増進課に直接電話で予約

各回、保育あり
【要予約・利用無料】
【対象】1歳～
【定員】4名



申込・問合せ 健康増進課 ☎06-6904-6400