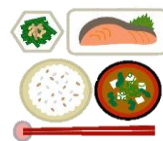




70+食事セミナー



健康を維持し体力を向上させるために、食生活・運動習慣を見直してみませんか？
人生100年。これからも元気に過ごすための役立つ情報満載の講座です。

対象：稲毛区内在住の65歳以上の方

定員：20名（予約制）

会場：稲毛保健福祉センター

3回1コース

	日程	申込開始日
9月コース	① 9月2日(火)②9月16日(火)③9月30日(火)	8月1日(金)
R8年1月コース	① 1月27日(火)②2月18日(水)③2月25日(水)	1月5日(月)

内容：①栄養の話、演習②運動実習、握力測定、体組成測定③塩分の話、調理実習

時間：10時～13時

1回コース

内容：栄養の話、運動、体組成測定、試食

日程	申込開始日
11月11日(火) 10時～12時	10月1日(水)
12月12日(金) 10時～12時	11月4日(火)
R8年 3月13日(金) 10時～12時	2月2日(月)

★全て予約制です。

市政だよりで予約開始日以降に、下記の申込み・問合せ先までお申し込みください。

【予約申込・問い合わせ】

稲毛保健福祉センター健康課 健康づくり班

住所：稲毛区穴川4-12-4 電話：043-284-6494