

成人健康教室「運動・食卓講座」

参加者募集のお知らせ

「運動」と「食事」から、「自分の健康づくり」に取り組みたい方を募集しています。
ストレッチ運動の基礎や“正しい”歩き方とバランス食のコツを学ぶ講座です。
運動が楽しい！ 料理が楽しみ！ 生活習慣を振り返り、仲間と一緒に始めましょう。

【運動教室】 簡単なストレッチ運動、無理なく繰り返し続けられる简单体操の実践、歩く姿勢のポイントなど
* 運動指導講師；四国学院大学社会学部 加フェル・マネジメント学科 片山 昭彦 先生

【食卓講座】 食のバランス・量のコツを学ぶ講話と簡単な調理実習・試食
* 講師；さぬき市国保・健康課 管理栄養士



5回コース

◇日時	場所	1回目 運動	2回目 食卓	3回目 運動	4回目 食卓	5回目 運動	時間
	津田保健 センター	7 / 9 (火)	***	7 / 30 (火)	***	8 / 20 (火)	午前 10 時～11 時 30 分
	***	7 / 23 (火)	***	8 / 9 (金)	***		

◇準備物	運動の日	食卓の日
	タオル・水分補給用のお茶 運動のできる服装 ※5 回目は、戸外活動を予定しています	エプロン・三角巾・ふきん・ 参加費 400 円 ※試食材料費は、1 回目の 7/9(火)に集金します

◇ 募集人数

30 名程度

◇ 申込締切

6 / 28 (金) まで

◇ 30 年度の教室に参加された皆様からの感想です。
(参加後のアンケートから)

- **運動**：運動の基礎が分かり、楽しく運動ができた。運動することに自信が持てた。
- **食卓**：工夫次第で薄味にできることが分かり、野菜をたくさん摂るようになった。

【 申込・問い合わせ先 】 さぬき市 国保・健康課（寒川庁舎2階）
☎0879-26-9908（8:30～17:15 土日除く）