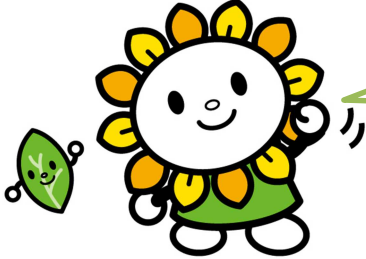


## タニタ

## 健康プログラム教室



(株)タニタヘルスリンク監修のプログラムに基づいて、生活習慣、運動、栄養（調理実習）、歯科の講義を行い、ワンランク上の健康づくりを目指しましょう！

	前期			後期		
	日にち	時間	内容	日にち	時間	内容
1	8月20日(火)	9時30分 ～11時30分	元気まる測定	令和7年 1月20日(月)	9時30分 ～11時30分	元気まる測定
2	8月27日(火)		栄養の講話	1月27日(月)		栄養の講話
3	9月3日(火)		調理実習	2月3日(月)		調理実習
4	9月10日(火)	13時30分 ～15時30分	歯科の講話	2月10日(月)		運動の講話
5	9月17日(火)	9時30分 ～11時30分	運動の講話	2月17日(月)	13時30分 ～15時30分	歯科の講話
6	9月24日(火)		運動実技	3月3日(月)	9時30分 ～11時30分	運動実技
評価	11月19日(火)		元気まる測定	4月上旬	未定	元気まる測定

【対象者】18歳以上のかた

【定員】前期・後期 各15名 ※初回参加の方優先

【費用】調理実習 600円

【持ち物】運動用の上履き靴、水分、タオル、筆記用具

運動を行いますので、運動のできる服装でお越しください。

【申込み】前期：令和6年 7月1日（月）から

後期：令和6年12月2日（月）から

電話か窓口で

