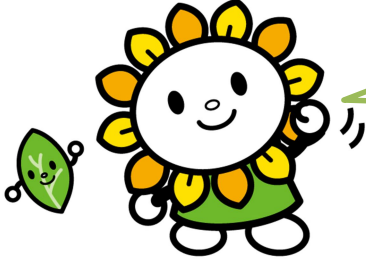


タニタ

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）、歯科の講義を行います。一緒にワンランク上の健康づくりを目指しましょう！

	日にち	時間	内容
1	令和9年 1月20日(水)	9時30分 ～11時30分 ※2月3日(水)は、 12時30分終了予定	元気まる測定
2	1月27日(水)		栄養の講話・運動実技
3	2月3日(水)		調理実習
4	2月10日(水)	13時30分～15時30分	歯科の講話・運動実技
5	2月17日(水)	9時30分～11時30分	骨の講話・運動実技
6	2月24日(水)		運動の講話・運動実技
評価	4月21日(水)		元気まる測定

【対象者】18歳以上のかた

【定員】15名

【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】令和8年12月1日(火)から

下記二次元コード、または電話か窓口で



尾張旭市保健福祉センター内 健康課
(0561) 55-6800