

楽しく健康に！！

ヘルシーランチ & ながら運動セミナー

参加費
500円



参加しなきゃ損！こんなにおいしいのに体にもいいの？

この運動なら苦手な自分でもできる！きっとそう思えるセミナーです！

食べてみよう！

日
時

7月25日(金)

11月20日(木)

9:30~12:00

調理無しで野菜たっぷり減
塩ランチを食べられます！

お肉の
献立

お魚の
献立

作って食べよう！

日
時

9月20日(土)

12月16日(火)

9:00~12:30

野菜たっぷり減塩ランチを楽しく調理
して、ランチを食べましょう！

お肉の
献立

お魚の
献立

内
容

- ・保健師による生活習慣病についてのお話
- ・リハビリ専門職による毎日できる運動の紹介(実践あり)

場 所

防府市保健センター

持ち物

室内シューズ、飲み物、
健康診断診査結果(あれば)

対 象

40~64歳の防府市民・防府市在勤者

【調理有りの方】

エプロン、バンダナ、ハンカチ

詳細・お申し込みは
Webまたはお電話か
ら

ホームページ

ヘルシーランチ&ながら運動セミナー

<https://www.city.hofu.yamaguchi.jp/soshiki/21/healthup.html>



防府市保健センター
(電話:0835-24-2161)
受付時間 平日8:30~17:15