



カラダと向き合う

3回コース

大人の栄養教室

3/5(木)

自分のカラダを知ろう！

3/12(木)

お口の健康づくりと
動ける体づくりにも
取組みましょう

3/19(木)

やっぱり大切！
普段の食事を
振り返りましょう

【時 間】 午後1時から午後3時まで

【会 場】 さいわいプラザ4階 大ホール（長岡市幸町2丁目1番1号）

【対 象】 65歳以上の長岡市民で初参加の方

【定 員】 20名（先着）

【持 ち 物】 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

【受付期間】 2月10日(火)～2月18日(水)の平日8時30分～17時15分

【申込方法】 健康増進課（☎ 0258-39-7508）へお電話ください。

無料で専門職に相談ができます！！（希望制、申込み時に予約）

担当者：保健師、管理栄養士、運動指導員

時 間：15分程度（教室終了後に実施、1人1回まで）

**参 加
無 料**

【申込み・問い合わせ】 健康増進課 江村、細川、山口 電話：0258-39-7508

