

健康教室のお知らせ

細入南部地区ふるさとづくり推進協議会
食生活改善推進連絡協議会
大沢野保健福祉センター

皆様いかがお過ごしでしょうか。このたび、正しい知識を身につけ健康で元気にお過ごし
いただくために、次のとおり健康教室を開催いたします。

健康教室に参加し、Let's 健活ポイントを集めましょう！



日時 **令和6年11月22日（金）**

午前10時半～13時（受付：午前10時～）

会場 **細入南部公民館**

内容 ★ **健康チェック**
（血圧・野菜摂取量測定）

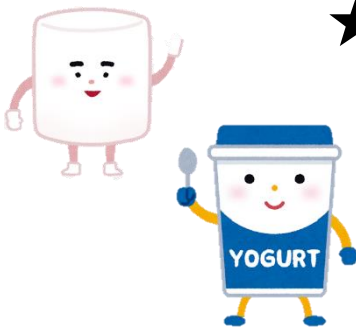
★ **保健師による講話**

★ **健康食の試食**

- ・ 生姜ごはん
- ・ 富山白ねぎのクリームスープ
- ・ おひたし
- ・ マシュマロヨーグルトムース



（メール送信用）



持ち物 **健康手帳・健活ポイントカード**



参加ご希望の方は、**11月11日（月）**までに
細入南部公民館へお申込みください。

《お問い合わせ先》

細入南部公民館

大沢野保健福祉センター 加藤

☎484-1002

☎467-5812

