回 覧

健康クーポン
対象事業

おとなの運動教室

～食事と運動の関係を知ろう！！～

＜ 栄養コラボ編 ＞

100キロカロリーの食事もつくよ！

8月27日(火)から
募集開始

対 象

40～64歳
運動しても差しさわりない人

参加費無料 ・ 要予約（定員20人）

9月10日(火) ・ 10月1日(火)

13:30～15:00 （受付13:15から）

9月10日（火）：100kcal消費してみよう（体脂肪測定つき）
10月1日（火）：血液サラサラ運動（血管年齢測定つき）

- 会　場　　みなかみ町保健福祉センター（みなかみ町月夜野118）
- 持ち物　　上履き・飲み物・タオル・運動しやすい服装
- 講　師　　神保　理恵 先生

問い合わせ
申し込み先

子育て健康課 健康推進グループ
TEL 62-2527