

目指せ、生涯現役!!

# 健康チャレンジ教室

“自らの健康は自らつくる”健康づくりの主役はあなたです!

いつまでも元気にいきいき過ごすコツについて学び、教室終了後は、  
それぞれ新しいライフスタイルの一步を踏みだしてみましよう!



かんたんな体操や講話で  
楽しく、笑顔で、より健康に  
なりましよう

令和5年 **11/21** (火) 9:30-13:00 (9:00受付開始)

令和5年 **12/ 1** (金) 9:30-13:00 (9:00受付開始)

2日間コースです。

## 1日目

- オリエンテーション
- 血管年齢測定
- 健康長寿サポーター養成講座
- 運動「楽しく体を動かし、仲間づくりをしましよう!」

晴天の場合は屋外・屋内ともに使って体を動かします。

## 2日目

- 栄養講話
- 調理実習「バランスの良い食事をつくりましよう」



- 対象** 市内在住で健康づくりボランティアに関心のある人、2日間参加できる人
- 場所** 1日目：市役所西棟3.4会議室 2日目：西口行政センタークッキングルーム
- 申込み** 11/17(金)までに、電話または電子申請で健康増進課へ申し込み
- 費用** 500円
- 定員** 20名(申込み先着順)
- 持ち物** 1日目：筆記用具、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、運動靴
- 備考** 西口行政センター駐車場・駐輪場は別途料金がかかります

お申込・お問い合わせ ▶ 蓮田市 健康増進課 健康増進担当 ☎048-768-3111 (内線142)