



プレスリリース

広島県府中市 情報提供

令和5年8月16日（水曜）

健康推進課

電話 0847-47-1310

## 健康の極意 2days 講座の参加者を募集します！

府中市では、生活習慣に起因する病気の患者数が多くなっています。そこで、食事と運動について体験しながら学べる、健康の極意2days 講座を下記のとおり開催致します。

生活習慣病が気になる方、食生活、運動について興味がある方にはぜひ受講していただきたい講座となっています。

- ① 食事編 管理栄養士、保健師による講義、調理実習
- ② 運動編 保健師による講義、健康運動指導士 大越利夫さんによる運動実技

日時	場所	定員	申し込み先・申し込み期限
① 食事編 9月12日（火） 10:00～13:00 ② 運動編 9月29日（金） 13:30～15:00	リ・フレ	20名	健康推進課元気づくり係 TEL 47-1310 9月4日（月）
① 食事編 9月14日（木） 10:30～13:30 ② 運動編 9月22日（金） 13:30～15:00	上下町民会館 ふらっと上下	10名	上下地域共生推進課 TEL 62-2231 9月6日（水）

対 象：概ね80歳以下の運動制限がなく、全2回の講座を受講できる方

参加費：300円（①食事編の際に徴収します）

問い合わせ先

健康推進課 元気づくり係（リ・フレ内） 電話47-1310

上下地域共生推進課（ふらっと上下内） 電話62-2231