



プレスリリース

広島県府中市 情報提供
令和5年10月18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 令和5年11月14日(火) 10時30分～13時30分

会場 上下町民会館

管理栄養士、保健師による講義、調理実習

② 運動編 令和5年11月24日(金) 13時30分～15時00分

会場 ふらっと上下

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

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)

定員：10人

申込締切：11月6日(月)

申込・問い合わせ先

上下地域共生推進課(ふらっと上下内) 電話62-2231