



広島県府中市 情報提供
令和5年11月8日(水曜)
健康推進課
電話 0847-47-1310

プレスリリース

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12月5日(火) 10時00分～13時00分
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12月15日(金) 13時30分～15時00分
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

場 所：リ・フレ

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：20人

申込締切：11月27日(月)

申込・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