



プレスリリース

広島県府中市 情報提供
令和6年2月28日(水)
健康推進課
電話 0847-47-1310

プロ直伝！「健康の極意講座」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プロスタッフから学べる、プロ直伝！健康の極意講座をつぎ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はぜひ受講していただきたい講座となっています。

日 時：令和6年3月29日(金) 13時30分～15時30分

場 所：府中市保健福祉総合センター（リ・フレ） 3階 パレアホール

講 師：看護師、管理栄養士、健康運動指導士

内 容：

- 生活習慣病はどのように発症・進行するか、重症化予防のためにできること
- 生活習慣病予防のための食事のコツ、塩分チェック
- 生活習慣病予防のための運動

参加費：無料

定 員：30人

申込締切：令和6年3月15日(金)

申込・問い合わせ先

健康推進課（リ・フレ内） 電話47-1310

令和5年度

「健康の極意講座」 のご案内



参加費無料

健康について正しい知識を身につけて
元気に長生きしましょう

令和6年3月29日(金) 13:30~15:30

日時・内容

- ・食事について (受付13:15~)
- ・運動について
- ・生活習慣病のリスク

会場

府中市保健福祉総合センター
(リ・フレ) 3階パレアホール
府中市広谷町919番地3

レシピ本など
素敵なプレゼントあり

ご準備をお願いします!

定員:30名

服装:動きやすい服装(簡単な運動ができる服装)
持ってくるもの:筆記用具、飲み物等

申し込み期限:令和6年3月15日(金)



申し込み・お問い合わせ

府中市 健康福祉部 健康推進課
電話:0847-47-1310

おまちしています

