



広島県府中市 情報提供
令和6年9月25日(水)
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

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いたします。

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 10月11日(金) 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 10月18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

受 講 料：300円(①食事編の際に徴収します)

定 員：20人

申込締切：10月3日(木)

申込・問い合わせ先

健康推進課(リ・フレ内) 電話47-1310