

自宅でできる！

健康を保つ

食事と運動

参加費
無料

～筋肉をつけて健康増進～

2024
10 / FRI
18
10:00 ~ 11:30

身体が強ばりがちな冬を前に、切っても切れない関係にある食事と運動について学びます。日常に取り入れやすいような運動とともに、食事面から健康増進を考えます。寒い時期は外出を控えてしまう人にこそ、参加してほしい講座です。

会場

あわら市中央公民館
レクリエーションルーム
あわら市市姫一丁目9番18号

講師

仁愛大学 健康栄養学科
鳴瀬 碧 教授

定員

15名

- ▶ 定員に達し次第受付終了
- ▶ 事前申し込みが必要です

持ち物

タオル、飲み物

- ▶ 当日は動きやすい服装でお越しください

主催
共催

あわら市教育委員会文化学習課
あわら市創造戦略部市民協働課
福井ライフ・アカデミー



お申し込み・問い合わせ

あわら市教育委員会文化学習課
電話番号：0776-73-8041
メール：bunka@city.awara.lg.jp



専用フォームからも
お申し込みできます