



耳寄り！けんこう教室

おすすめ!

管理栄養士・健康運動指導士による生活習慣病予防のための講演、実技講習（調理実習）を行います。

開催日	時間	内容
12月3日（火）	・ 10:00～12:00	・ 講義「壮年期の健康づくり」、 調理実習「単身者の食事」 講師：食のアトリエ bene 管理栄養士 伊藤孝子先生 （島根県糖尿病療養指導士）
	・ 13:00～15:00	・ 講義「身体活動・運動」、 「運動を生活に取り入れよう(体を動かして)」 講師：健康運動指導士 宇山民代先生

○調理実習のみ1回あたり300円の参加費を頂きます

○場 所 奥出雲健康センター（町立奥出雲病院となり）

○申込方法 電話予約（締切：11/25）

宇山先生はフリーで活躍しておられる先生です！

調理実習を除く講座は無料で利用できます

*****予約・お問い合わせ先*****



奥出雲町役場 健康福祉課（健康づくり推進グループ）

電話：54-2781 有線：31-5143・31-5144

