



# 生活習慣見直しセミナー



## ～講座編～

参加費 300円  
嬉しいお土産が  
付きます！

1日で病態、栄養、歯科について  
学ぶことができます。

①8月27日（水）午前9時15分～正午  
場所：北部コミュニティセンター（富里市日吉台3-24-1）

②10月8日（水）午前9時15分～正午  
場所：すこやかセンター（富里市七栄652-1）

③10月18日（土）午前9時15分～正午  
場所：すこやかセンター（富里市七栄652-1）

※①～③の講義内容は全て同様です。  
ご都合の良い日をご選択ください。

## ～運動編～

参加費 無料

運動不足になっていませんか？  
何から始めればいいのか迷っている方は  
ぜひご参加ください。

①10月21日（火）午前10時～正午  
「あなたの歩き方は大丈夫？ 目指せ美姿勢！」  
場所：すこやかセンター（富里市七栄652-1）  
講師：健康運動指導士 石井 千代江先生

②10月28日（火）午前10時～正午  
「始めようエクササイズ！」  
場所：すこやかセンター（富里市七栄652-1）  
講師：健康運動指導士 金坂 孝先生

## ～料理編～

参加費 500円

みんなで作る減塩メニューを作ります。  
普段料理をしない方の参加も大丈夫！

①10月31日（金）午前10時～午後1時  
場所：すこやかセンター（富里市七栄652-1）

全編1日だけの参加も大歓迎です！  
詳細は市公式ホームページを  
ご覧ください。

