幸せ未来のここカラダ講座

３０代から４０代の若いころの生活食習慣は更年期とよばれる５０歳前後のこころとからだの健康に大きく関わることが知られています。現在・将来の健康づくりのために自分の生活を振り返ってみましょう。
お気軽にご参加ください！※３回１コースです

①10月13日（金）
9:30～11:30(受付9:15)
健康に関するお話・測定

②10月20日（金）
9:30～12:00(受付9:15)
調理実習

③10月31日（火）
9:30～11:30(受付9:15)
ヨガなどの運動講座
（動きやすい服装でおこしください）

対象：３５～５０歳までの女性
定員：２０名（応募者多数の場合先着順）
参加料：５００円（テキスト・食材費）
持ち物：筆記用具等
場所：島田市保健福祉センター
「はなみずき」乳幼児室　他
電話もしくは電子申請でお申し込みください。
託児も先着順となります。

申し込み先：託児あり　託児なし

島田市健康づくり課：34-3281

ミックスビーンズと
ウインナーのグラタン

野菜たっぷり
ハンバーグ

彩りピクルス

調理実習レシピの一例

こんな豪華なメニューを作ります!!

紫いものポタージュ

バナナのチーズケーキ

昨年度参加者の声

・自分だけでなく家族の健康も守らなくてはと思った
・楽しく料理ができて勉強になった
・運動をして心も体もリフレッシュできた