



／ 今日から始める健康習慣！ ／



学ぶ

保健師・栄養士の
健康講話

健康づくり 実践教室

動く

からだを動かして
リフレッシュ！

～糖尿病予防・改善のために～

自分のからだと生活を見つめ直し、健康づくりの
ヒントを見つけましょう！楽しく学び、動いて、
おいしく食べて、健康な毎日へ！



食べる

バランスのとれた
食生活を！

開催日時

令和 8 年

10月7日 水

令和 9 年

1月15日 金



9:30～13:00 (受付 9:15～)

内容は同じですので、どちらかご都合のよい日にご参加ください。

会 場

三日月保健福祉センター「ゆめりあ」

定 員

各回 25 名 (先着順)

参加費

500 円 (当日集めます)

持ち物

・筆記用具 ・室内用運動靴 ・飲み物
・あれば健康診断の結果
(講話で使用します)

※動きやすい服装でお越しください。

教室の内容

- 1 保健師・栄養士の健康講話
(生活習慣病予防・食生活のポイントなど)
- 2 健康運動指導士による
運動の実践
(ストレッチや簡単な運動)
- 3 会食 (ヘルスメイト特製お弁当)
※調理実習はありません



お品書き

- もち麦ごはん
- 鶏肉の甘酢あんかけ
- 切り干し大根のマヨ和え
- ほうれん草のナムル
- さつまいものレモン煮
- 味噌汁



お申込み・お問い合わせ

小城市健康福祉課 (担当: 井上・久保)

☎ 0952-37-6106

10月7日(水)

申込み期限: 9月25日(金)まで
にお申込みください。

1月15日(金)

申込み期限: 12月25日(金)まで
にお申込みください。



主 催

小城市食生活改善推進協議会