

20歳以上の村民のみなさまへ

《健康ポイント対象》
生活習慣病予防教室

免疫力を高めよう！

運動と食事の教室を開催します

申込期間：1月12日（火）～1月20日（水）【先着順】

《第1回》

**カロリー控えめでも
おいしいごはん★**



先着6名

日時 2月9日（火）
10：30～13：00

場所 ヴィレステひえづ
キッチンスタジオ・和室

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

内容 講話・調理実習

《第2回》

**ピラティスで楽しく
体を動かそう！**



先着10名（託児6名）

日時 2月19日（金）
10：00～11：00

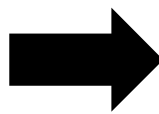
場所 ヴィレステひえづ ホール

講師 松田万里 健康運動指導士
(Fitness Ja-んぐる)

★運動しやすい服装でお越しください。

託児あり
(要申込)

お申し込みはこちらから



(<https://logoform.jp/form/cSSy/4776>)

電話（27-5952）・裏面FAX（27-0903）でもお申し込みできます。

【申込期間：1月12日（火）～1月20日（水）（先着順）】

◆どちらか**1日のみの参加も大歓迎**です！

◆第2回の参加者の方で託児をご希望の方は、お申し込み時にお子さまの**人数・年齢**をお知らせください。

◆当日37.5℃以上の発熱がある方や体調に不安がある方は、参加をお控えください（欠席の方はご連絡ください）。

◆当日はマスクの着用、手指の消毒にご協力ください。

◆参加が難しい方で、当日の資料をご希望の方はご連絡ください。

◆各日**体組成測定・血管年齢測定**もできます。（希望者）

◆健康ポイント手帳をお持ちの方は当日ご持参ください（お持ちでない方は当日発行いたします）。

問合せ・申込み先：福祉保健課（電話 27-5952）

<送信先>

日吉津村役場福祉保健課 段塚・佐々木宛

FAX：27-0903

生活習慣病予防教室 参加申込書

ふりがな

氏名 (

電話：

-

)

参加できる日程に○を記入してください。

() 第1回 令和3年2月9日(火)

() 第2回 令和3年2月19日(金)

託児の有無： 無

有→ () 人 (歳・ 歳)

【令和元年度 最優秀賞健康標語】

「あるこうよ！元気をつくるはじめのいっぽ。」

日吉津小学校2年 兼本慧李 さん

村民の特定健診の分析から、「1日1時間以上運動する人」が県内平均の半分しかいないという課題を改善するため、小学生に標語を募集しました。