

生活習慣病予防教室を開催！

運動や栄養の専門家の話を聞いたり、体験する教室です。20歳以上の住民の方ならどなたでもお申込みできます。ぜひご参加ください。

申込期間 7月7日(月)～7月25日(金)



(WEB申込はこちらから)

電話またはWEBにて
ご希望の回にお申込みください！



鍛えてほぐす イスでピラティス・ヨガ
～イスに座って行うピラティスとヨガを実践！～

【講師】
生田 景子
健康運動指導士

日時 8月7日(木)【先着10名・託児あり(3名まで)】

13:30～15:00 (受付13:15～)

場所 ヴィレステひえづ ひえづっこひろば

持ち物 フェイスタオル、水分補給飲料 ※運動しやすい服装でお越しください。

※託児希望の方は、お申込み時にお子様の人数、年齢をお知らせください。

野菜をたくさん食べるためのヒント

講話と
調理実習

日時 8月22日(金)【先着8名】

10:00～13:00 (受付9:45～)

場所 ヴィレステひえづ キッチンスタジオ

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

