

# 健康ぶらす教室

ストレス  
チェックも  
出来ます

運動や栄養の専門家の話を聞いたり、体験する教室です。

電話またはWEBにてお申込みください  
どちらかだけの参加でも大丈夫です！

20歳以上の  
住民の方が  
対象

## 第1回 野菜のチカラで体を整えよう

調理実習

日時

7月31日(金)

10:00~13:00 (受付 9:45~)

申込み  
締切

7月17日(金)まで

場所

ヴィステひえづ 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

申込み締切を  
7月22日(水)まで  
延長します



## 第2回 生活に取り込むやさしいヨガ

【講師】

生田 景子  
健康運動指導士

日時

8月5日(水)

託児あり(要申込み・先着3名)

13:30~15:00 (受付13:15~)

申込み  
締切

7月29日(水)まで

場所

ヴィステひえづ ヴィステホール

持ち物

ヨガマット(ない方はバスタオル)、長いフェイスタオル、水分補給飲料  
※運動しやすい服装でおこしてください。



申込み・問合せ 日吉津村役場福祉保健課

☎0859-27-5952  
(平日 8:30~17:15)

WEB

申込みフォームから  
お申込みください



(第1回申込み)



(第2回申込み)