



楽しく元気に！

健活セミナー



「健康でいたいけど、大変な運動は続かない。」

「バランスの良い食事ってむずかしい。」

健康のためには、運動や食事に気をつかう必要があると

分かってはいても、実践・継続はなかなか難しい・・・

そんな方でも、お気軽に参加できる内容です。

自分の健康を自分で守るための第一歩を学んでみませんか？



大人の食育講座

～お豆腐マヨネーズのオープンサンド～

2月17日(火) 10:00～11:30

材料費 1,000円

定員 15名

持ち物

- ・エプロン
- ・三角巾
- ・マスク

お豆腐マヨネーズソースを使った、オープンサンドを作りながら、「食と健康」のお話を聞きます。

腰痛予防にも！

かんたんセルフケアストレッチ教室

2月26日(木) 10:00～11:30

参加費 無料

定員 30名

持ち物

- ・ヨガマット
(お持ちの方)

寒い時季は、身体が縮こまりがちになります。
簡単なストレッチを学び、身体をほぐしましょう。

▼ お申し込み・お問い合わせ先

石川町公民館（モトガッコ内）

石川町字関根 165

電話：0247-26-2566



申込フォーム