

聞いて・動いて・食べて納得！健康教室

こんにちは。

健康福祉センターからご案内です。



体を動かしたり、調理をしたりしながら、一緒に健康について考えてみませんか♪



☆実施場所：健康福祉センター

日程	内容	必要なもの
2/6 (火) 9:30～12:00	○石垣市の健康、どうなってるの？ ○なるほど栄養講座！ ○これならできる！みんなで運動！	動きやすい服装 室内用シューズ
2/8 (木) 10:00～13:00	○簡単・ヘルシー！料理づくり ※調理実習を行います	エプロン 三角巾

☆対象：20歳～64歳の石垣市民

☆費用：無料

☆申し込みが必要です！

参加希望の方は 1/31までに 下記まで連絡ください。



石垣市健康福祉センター TEL: 88-0088 (地域保健係 保健師まで)