



楽しく!

有酸素運動 & 栄養バランスの良い食事

参加費
無料

～楽しい軽体操と美味しいミニ調理実習～

6/13 土

9:15～12:20

会場：保健センター

ソフトエアロビで気持ちよく汗を流し、バランスの整った食事で内側から健康に。
シンプルですが、しっかり効果を感じられる講座です。



エアロビクス講師

佐藤 由利香先生

ゆっくりしたテンポで体を動かせるので、普段運動をしない方でも、安心して参加できる講座です。ぜひ気軽にチャレンジしてみてください。皆さんの参加をお待ちしています!

栄養バランスに優れた和食の基本は一汁三菜です。ミニ調理実習を通して栄養バランスの整え方をお伝えします。



保健センター
管理栄養士

会場 新座市保健センター

対象 18歳以上65歳未満の市内在住の方で運動に制限のない方

※運動プログラムを含むため、妊娠中の方は参加をご遠慮いただいております。

定員 20名(申込み順)

持ち物 エプロン、三角巾、フェイスタオル、水分補給用飲み物、筆記用具

※タオルは首にかけられる長さのもの。
※運動しやすい服装でご参加ください。

予約システム から **カッパッ** お申込み

スマホやパソコンから、ご都合の良い時間にお申込みができます。

- ① 市の予約システムへアクセス⇒
- ② 注意事項を確認、必要事項を入力して申込み



※電話によるお申込みも受け付けております。

※申込受付期間:5/13(水)～6/3(水)

