



運動

カラダもこころも

気になる部分をスッキリ解決 エクササイズ！

●日時：	山口市保健センター	小郡保健福祉センター
	11月7日(木)	11月18日(月)
	11月8日(金)	
	9:30～11:30 (受付：9時から)	

- 講師：健康運動指導士 澄川 絵里奈先生
- 内容：日常生活に気軽に取り入れることが出来る
エクササイズ・ストレッチなど
- 定員：山口 30人 (各日とも)、小郡 40人
- 託児：要予約・先着順
- 費用：無料
- 持ち物：フェイスタオル、水分補給用飲み物
※動きやすく裸足になれる服装でお越しください。

最近気になるポッコリお腹、揺れる二の腕、くびれないウエスト、ハリのない肌…

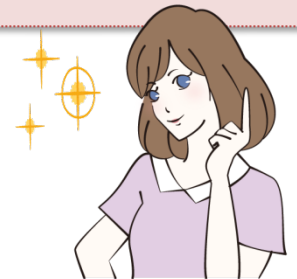
あなたの気になるパーツに効く

簡単エクササイズをお伝えします！

家事・育児をしながらでも、

元気に続けられるエクササイズで、

スッキリ Body を目指しませんか？



料理

時短でかんたん

大人も子どもも喜ぶ満足ごはん♪

料理が苦手な方
大歓迎！

●日時：	山口市保健センター	小郡保健福祉センター
	11月12日(火)	11月22日(金)
	11月13日(水)	
	9:30～11:50 (受付：9時から)	

- 講師：市管理栄養士 協力：山口市食生活改善推進員
- 内容：かんたんにできる栄養バランスのよい食事の調理、試食
- 定員：山口 30人 (各日とも)、小郡 30人
- 託児：要予約・先着順
- 費用：300円 (材料費として)
- 持ち物：エプロン、三角巾 (バンダナ可)、食器用ふきん、筆記用具
※当日お子様用の試食はありません。

きちんと作りたいけど…

「料理が苦手」「忙しくて冷凍食品やレトルトを使うことが多い」「野菜をもっと使いたいけど、子どもが食べてくれない」という方必見！

毎日のレパートリーに、これさえ知っておけば、一生役立つ！アレンジ法♥をお伝えします。

