

18歳～40歳代の市民の方対象

若い世代の健康づくり教室

肩こり・腰痛が辛い、いつも身体がだるい、おやつは食べたいけど、太りたくない方に必見！
若いうちから身に付けておきたい美しくなるための運動と食事のコツについて学べます！

運動編

カラダとココロを整える ストレッチ&エクササイズ

講師：沼 良枝氏（健康運動実践指導者）

肩こり・腰痛
予防・からだ
のだるさ解消
ストレッチ

栄養編

カラダとココロを整えるおやつ

講師：市管理栄養士

簡単おやつの
調理デモ
あります！

普段隠れて見えない筋肉量や
体脂肪率の測定ができます！



*日時：**2月21日(火)10時～11時30分**

(受付開始:9時30分)

*場所：山口市保健センター

*定員：30名

*持ち物：フェイスタオル、水分補給用飲み物、筆記用具

※動きやすく、裸足になれる服装でお越しください。

託児無料



要予約（先着順）

※マスクの着用や体調管理など、感染症予防対策を講じた上でご参加ください。

【お申込み・お問い合わせ】

山口市保健センター TEL:083-921-2666

FAX:083-925-2214

お持ちのスマートフォンで
お申込みが出来るように
なりました！

