

「いつでもどこでも 何度でも考えよう！ 生活習慣病！！」

【日時】令和7年11月11日(火)

午前10時～正午

【場所】光が丘公民館 大会議室

【講師】市保健センター 保健師・管理栄養士

【定員】30名(先着順)

【対象】光が丘公民館区内在住・在勤の方

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具・飲み物

【申込み】10月18日(土)～定員になるまで

午前9時～午後5時

(月曜日・祝日翌日を除く)

公民館窓口 または 電話にてお申し込み下さい。

【問合せ】光が丘公民館 ☎ 042-756-1117

適度な運動！
続けていく運動！
楽しい運動！



いろいろなものを
食べて予防へ
繋げよう

