

令和6年度 教養講座

無理なくできる健康づくり講座

簡単にできる食事改善と運動について



管理栄養士・健康運動指導士がわかりやすくお話しします

11月6日(水曜日)・11月9日(土曜日)

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

場 所：ふれあい交流センター萩原 1 階 大広間

講 師：石井 緑 先生（管理栄養士・健康運動指導士）

医療法人社団しずや会 ウェルビーイングポチ（疾病予防運動施設）

費 用：無料

定 員：各日 30 名（浜松在住の 60 歳以上の方）

※応募者多数の場合は抽選となります

持ち物：汗拭き用タオルと水分補給のための飲料

募 集：10月8日(火)～10月26日(土)

申込方法：QRコード（メール）、電話、FAX、直接窓口



浜松市ふれあい交流センター萩原

〒433-8112

浜松市中央区初生町1番地

電話・Fax 兼用 053-439-4178