

♪ヘルシーライフスタイル講座♪

子育て…仕事…家事…家族のために毎日忙しく過ごしていることと思います。
 そんな忙しい生活の中で自分の身体やライフスタイルについて考えていますか？
 日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、おいしい食事をしながら内側から自分を見つめ直して健康づくりにチャレンジしてみませんか？



- 対象者 40～50歳代の女性
- 内 容 アラフォー世代 これからどう生きていく？
 ・しなやかな美しいカラダづくり（ピラティス）
 ・頑張っている自分へのご褒美♪ランチの試食
- 日 時 平成23年1月26日（水）
 午前10時～午後1時30分
- 場 所 ゆうゆう館
- 持ち物 米1合、運動可能な服装、
 タオル（運動時）
 飲み物（運動時の水分補給 水またはお茶）
- 定 員 20名
- 申し込み 12月6日（月）受付開始
 電話またはQRコードから予約
 ※なお、定員をこえてしまった場合は、
 お断りする場合がありますのでご了承ください。



申し込み用QRコード

保 健 メ モ 12月号 12月17日→1月12日

月 日	内 容	受付時間	対 象 者	場 所
12月17日（金）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	1歳6か月～就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
12月20日（月）	4か月児健診	13:00～14:00	平成22年8月生	ゆうゆう館
12月22日（水）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	就園前のお子さん	きらら館
12月24日（金）	ポリオ予防接種	13:30～14:00	生後3か月～90か月までのお子さん で2回接種していない方	ゆうゆう館
1月 6日（木）	赤ちゃん広場	9:45～10:00	平成22年9月・10月生まれ	ゆうゆう館
1月 7日（金）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	8か月～1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館
1月11日（火）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	8か月～就園前のお子さん リトミックを行います	ゆうゆう館
1月12日（水）	ポピーくらぶ	9:45～10:00	就園前のお子さん	きらら館