

# 健康づくり実践セミナー

## ひと足先に！

## フラガ五輪開幕



日時：



	実施日	時間	講話
①	9月 8日 (火)	10:00~12:00	オリエンテーション
②	9月 15日 (火)	10:00~12:00	足りてる？栄養素！
③	9月 29日 (火)	10:00~12:00	これならできる！ながら運動（A班）
		10:00~13:00	調理実習（B班）
④	10月 13日 (火)	10:00~12:00	ストレスで食べない！
⑤	10月 20日 (火)	10:00~13:00	調理実習（A班）
		10:00~12:00	これならできる！ながら運動（B班）
⑥	10月 27日 (火)	10:00~12:00	知ってる？見てる？食品表示
⑦	11月 5日 (木)	14:00~16:00	医学講話
⑧	11月 24日 (火)	10:00~12:00	知っ得！生活習慣病予防
⑨	12月 1日 (火)	10:00~12:00	セルフケアのススメ
⑩	12月 8日 (火)	10:00~12:00	継続のために



※第3回と第5回はA班とB班に分かれて実施する予定です  
(状況により、実施方法やスケジュールは変更になる場合があります)

会場： ぐらしき健康福祉プラザ（倉敷市笹沖 180 番地）

内容： 食事の栄養バランスや運動方法に関する講話  
ストレッチ、筋カトレーニング、ソフトバレーボール、  
バドミントンなどの運動実践、調理実習

対象： 18歳以上の倉敷市内にお住まいかお勤めで生活習慣を  
改善したい方

持ち物： 筆記用具、室内用シューズ、タオル、飲み物など

参加費： 4,714円（全10回分）  
※調理実習材料費 別途600円

定員： 20名（定員に達し次第締切）



ぐらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業 トレーニングルーム

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地 Tel：086-434-9875

開館時間：火～金曜日 9:00～20:30

土・日曜日 9:00～18:00

休館日：月曜日・祝日・年末年始（祝日が日曜日と重なった場合は開館）

