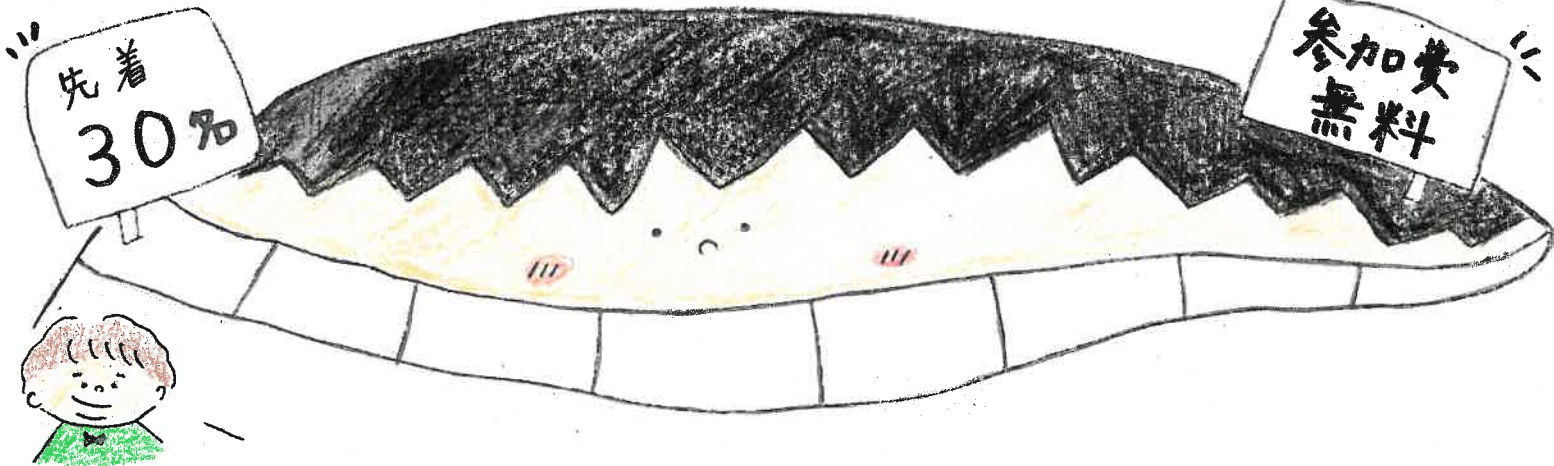


いっ食べる？

何食べる？

# 『食べ方次第で“健幸”に 健康美ボディ教室～食事編～』



／「食に関する正しい知識を知りたい!」「間食って何を食べたら良いんだろう?」

この機会に! 自分の食生活を見直すきっかけをつくりませんか?

	日付	時間	会場
①	9月22日(金)	20時～21時半	小浜体育館 (多目的室)
②	11月26日(日)	10時～11時半	愛野保健福祉 センター

★対象者:20歳以上の雲仙市民の方

※① ②は同じ内容の教室です。

★持参品:筆記用具

★申込:健康づくり課への電話 または QRコード より申し込みください。



★内容:講話とワーク 食べ過ぎがなぜ身体に悪いのか・・・?

太りにくい食べ方、間食の選び方など一緒に楽しく学びましょう!

申し込み・お問い合わせ:雲仙市健康づくり課 0957-47-7876(直通)