## レッツ体験!

## からだ改善プログラム

ぽっこりお腹が気になる方、運動不足が気になる方、メタボリックシンドローム予防のため の食事について知りたい方、一緒にからだ改善のヒントについて学びませんか?

## 12月11日(木)10:00~13:15



- ・はんぺん入り肉団子のうま煮
- だいこんとにんじんのごま酢あえ
- かぼちゃの塩バター
- レアチーズゼリー

場 所: 西区役所 2 階 栄養指導室・集団検診室

持 ち 物:エプロン、三角巾(大きめのハンカチ)、マスク、筆記用具、手拭き用タオル

※動きやすい服装でお越しください。

参加費:700円(保険代込み・当日徴収)

対 象:区内在住の方 15名(先着順)

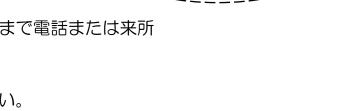
申込期間:11月7日(金)~11月28日(金)

申 込:西区役所 保健福祉課 (地域保健)まで電話または来所

電話 06-6532-9882

お願い:当日体調が悪い方は参加をご遠慮ください。

また当日マスク着用や手指消毒にご協力お願いします。



かんたんな運動体



レッツ体験!からだ改善プログラム 申込書

氏名	電話	

住所 大阪市西区