

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をお願いします。



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 _____