



食事について学べる運動教室

募集中!

『栄養士』と『アスリートフードマイスター』による、食と運動の教室です。

日時	2018年 7月 24日 (火) 19:30 ~ 21:00	部屋	スタジオ 調理実習室	対象	中学生以上	定員	25名	料金	1,500円 (材料費込)
----	-----------------------------------	----	---------------	----	-------	----	-----	----	------------------



【食事】

「バランスの良い食事とは?」をテーマに、栄養バランスやカロリーについての簡単な講話をします。

また、簡単に作れる栄養バランスのとれた食事を、実際に作って食べます。

(※できるだけ夕食は食べずにお越しください。)

【運動】

エアロビクスで全身を動かして、楽しくしっかり汗をかきましょう♪
初めての方でも汗をかけるよう簡単な動きで行いますので、安心してご参加ください♪

【準備するもの】

運動ができる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 等

※ 食中毒予防の為、食材・食品のお持ち帰りは一切お断りしております。

※ アレルギーのある方は、自己責任で参加いただくか、参加をご遠慮ください。

※ 食材調達の都合上、参加申込およびキャンセルは **7月20日(金)まで**とさせていただきます。

【お申し込み方法】

ゆめりあ 1F 事務室にて参加申込書を記入し、参加費を添えてお申し込みください。
なお、ご予約はお電話(☎0952-73-9280)でも随時受け付けております。



三日月保健福祉センター「ゆめりあ」指定管理者
シンコースポーツ九州株式会社
☎ 0952-73-9280