

毎日の食事で 免疫力を高めよう

講師 水野 里穂 管理栄養士

大垣市保健センター

日時 3月19日(木)

10時～11時30分

場所 青墓地区センター 研修室

今回は保健センターの出前講座で毎日の食事を通じて楽しく、おいしく、また健康な体づくりの元となる講座です。皆さんの参加をお待ちしています。

班会のご案内

●ウォーキング班会

3月18日(水) 9時～

雨天の場合 3月25日(水)

4月15日(水) 9時～

雨天の場合 4月22日(水)

草道島
スポーツ
公園

●スクエアステップ班会

3月26日(木) 10時～

4月23日(木) 10時～

青墓地区
センター

健康サロン、班会 どなたでも自由に参加できます。会場、集合場所にお越しく下さい。皆さんの参加をお待ちしています。