

(様式1)



山口市

報道資料

平成29年9月22日

1 件名	運動×食事でキレイを補給！ ～ヘルシーランチを食べに行くウォーキング教室～
2 日時	平成29年10月10日(火) 9時30分から13時30分(9時から受付開始)
3 場所	集合場所： 山口市保健センター(山口市糸米二丁目6番6号)
4 内容	<p>対象者：ウォーキングなど健康に関心のある市民30名(先着順) ※但し、過去に参加した方は申し込みが出来ません。</p> <p>内容：健康運動指導士講話「美アップする効果的な歩き方」 実技(保健センターから昼食会場まで歩きます【往復約3km】) 昼食(山口『食』の健康ステーションにて、ヘルシーメニューランチを食べます)</p> <p>市管理栄養士講話「もっと美しく！毎日野菜をプラス一皿！」 ※雨天の場合は、保健センター内で実技を行い、昼食はヘルシーメニューのお弁当になります。</p> <p>講師：健康運動指導士 澄川絵里奈 氏 市管理栄養士</p> <p>参加料：750円(昼食代700円+保険料50円) 持参品：タオル・水分補給用の飲み物・帽子 服装等：歩きやすい服装、靴は普段歩くときに使用されている運動靴でお越しく下さい。</p>
5 出席者	
6 問い合わせ	健康福祉部 健康増進課 TEL 083-921-2666

運動×食事でキレイを補給



～ヘルシーランチを食べに行くウォーキング教室～



- 日時** 平成29年10月10日(火)
9時30分～13時30分(9時から受付)
- 集合場所** 山口市保健センター(山口市系米二丁目6番6号)
- 対象** ウォーキングなど健康に関心のある市民 30人(先着順)
※過去に参加された方は、申し込みできません。

講師：健康運動指導士 **澄川 絵里奈 先生**

内容：講話「美アップする効果的な歩き方」

実技(保健センターから昼食会場まで歩きます《往復約3km》)

昼食(「山口『食』の健康ステーション」にて、ヘルシーメニューを食べます)

講話「もっと美しく！毎日野菜をプラス一皿！」 市管理栄養士

参加料：750円(昼食代700円+保険料50円)

持参品：タオル・水分補給用の飲み物・帽子

服装等：歩きやすい服装、靴は普段歩くときに使用されている運動靴でお越しく下さい。

※雨天の場合は、保健センター内で実技を行い、昼食はヘルシーメニューのお弁当になります。

ヘルシーメニューとは？

健康的な食生活のお手本となるような外食メニューのことです。

ヘルシーメニューの認定基準

- ①総エネルギー750kcal以下
- ②野菜量が150g以上
- ③主食・主菜・副菜のバランスがとれている

「山口『食』の健康ステーション」は山口商工会議所がすすめる市民の健康的な食生活をサポートする「エネルギー、栄養バランス、野菜量」の項目についての基準を満たしたメニューを提供する飲食店です。



【お申込み・お問い合わせ】 **申し込み×切9/29(金)**

山口市保健センター 083-921-2666

※希望者が多いため、昨年参加された方のお申し込みは、ご遠慮ください。