



山口市

報道資料

平成30年10月19日

1、件名

若い世代の健康づくり教室

2、日時・

会場・定員【運動教室】※2日間とも同じ内容です

日時	会場	定員
11月 1日 (木)	山口市保健センター	各30名
11月 2日 (金)		

時間：9時30分～11時30分（受付9時～）

【栄養教室】※2日間とも同じ内容です

日時	会場	定員
11月 6日 (火)	山口市保健センター	各24名
11月 7日 (水)		

時間：9時30分～11時50分（受付9時～）

3、内容

【運動教室】

『～シェイプアップの秘訣は筋肉にあり！～これなら出来る♪オトナの筋活エクササイズ！』

日常生活で取り入れることができる筋力トレーニング、エクササイズ、ストレッチ等

<講師>健康運動指導士 澄川絵里奈 先生

※ 水分補給用の飲み物・フェイスタオルをお持ちください。

※ 運動ができ、裸足になりやすい服装でお越しください。

【栄養教室】

『～野菜を手軽においしく食べよう！～これなら出来る♪冷凍野菜で簡単クッキング！』

食事づくりが楽しくなるミニ講座、調理実習、試食

<講師>市管理栄養士

※エプロン、三角巾（バンダナ可）、食器用ふきん、筆記用具をお持ちください。

■費用■ 運動教室：無料 栄養教室：300円（材料費として）

■対象■ 18歳から40歳代の市民

■託児■ あり（先着順、要申込）

■申込■ 9月18日（火）から電話で各会場へ。定員になり次第締め切り。

4、問い合わせ

・山口市保健センター（健康増進課） TEL083-921-2666

18歳～40歳代の市民対象

若い世代の健康づくり教室

託児つき



運動教室

～シェイプアップの秘訣は筋肉にあり！～
これなら出来る♪オトナの筋活エクササイズ！

●日時：	山口市保健センター
	11月1日（木） 11月2日（金）
	9:30～11:30（受付：9時から）

- 講師：健康運動指導士 澄川 絵里奈先生
- 内容：日常生活に気軽に取り入れることが出来る筋力トレーニング・エクササイズ・ストレッチなど
- 定員：山口30人（各日とも）
（託児は要予約・先着順）
- 費用：無料
- 持ち物：フェイスタオル、水分補給用飲み物
※動きやすく裸足になれる服装でお越しください。

誰でもできる♪



運動をしたいけど、「忙しくて時間がない」「長続きしない」という方必見！

日常生活の中に簡単に取り入れることが出来るエクササイズで、健康的で美しいBodyをめざしましょう！

栄養教室

～野菜を手軽においしく食べよう！～
これなら出来る♪冷凍野菜を使った簡単クッキング！

料理初心者大歓迎！

●日時：	山口市保健センター
	11月6日（火） 11月7日（水）
	9:30～11:50（受付：9時から）

- 講師：市管理栄養士 協力：山口市食生活改善推進員
- 内容：食事づくりが楽しくなるミニ講座、調理実習、試食
- 定員：山口24人（各日とも）（託児は要予約・先着順）
- 費用：300円（材料費として）
- 持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ可）、食器用ふきん、筆記用具
※当日お子様用の試食はありません。

きちんと作りたいけど…

「忙しくて冷凍食品やレトルトを使うことが多い」「野菜をもっと食べたいけど、料理が苦手」という方必見！市販の冷凍野菜を使って、野菜たっぷりのおいしいごはんを作りましょう！



お申し込み：山口市保健センター（TEL 083-921-2666）

定員になり次第
締め切ります