

(様式1)



山口市

報道資料

令和6年11月11日

1	件名	若い世代の健康づくり教室
2	日時	令和6年11月26日(火) 10:00～11:45(受付9時30分～)
3	場所	山口市保健センター
4	内容	【未来の自分のために 今のうちから気を付けたい脂質のワナ】 運動教室「これならできる 新しいワタシをつくるカンタンエクササイズ」 〈講師〉健康運動指導士 澄川 絵里奈氏 栄養教室「知って得するアブラの摂り方」 〈講師〉市管理栄養士 ▼対象 18歳から40歳代の市民 先着30名程度 ▼費用 50円(保険料含む) ▼持参品 フェイスタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具 ※動きやすく、裸足になれる服装でお越しください ▼託児 要申込(先着順・定員あり)
5	出席者	
6	申し込み 問い合わせ	山口市保健センター TEL 083-921-2666