



山口市

報道資料

平成29年10月20日

1 件名 若い世代の健康づくり教室

【運動教室】※3日間とも同じ内容です

日時	会場	定員
11月 7日 (火)	山口市保健センター	30名
11月 8日 (水)		
11月13日 (月)	小郡保健福祉センター	

時間：9時30分～11時30分（受付9時～）

2 日時・

会場・定員

【栄養教室】※3日間とも同じ内容です

日時	会場	定員
11月 1日 (水)	山口市保健センター	24名
11月 2日 (木)		
11月17日 (金)	小郡保健福祉センター	

時間：9時30分～11時50分（受付9時～）

3 内容

【運動教室】

『～メリハリ Bodyをつくる～自宅で簡単コツコツ 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】

『～野菜を手軽に美味しく食べよう！～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、筆記用具をお持ち下さい。

■費用■ 運動教室：無料、栄養教室：300円（材料費として）

■対象■ 18～40歳代の市民

■託児■ あり（先着順、要申込）

■申込■ 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 健康づくり第一担当）

TEL 083-921-2666

小郡保健福祉センター（健康増進課 健康づくり第二担当）

TEL 083-973-8147

18歳～40代の市民対象

若い世代の健康づくり教室

託児つき



料理初心者
大歓迎!

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!

●日時: 11月1日(水)・11月2日(木)
9:30～11:50(受付:9時から)

●講師: 市管理栄養士 調理補助: 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: 24人(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ので、必要な方は各自でご用意ください

きちんと作りたいけど...

「買った野菜を上手に使いきれない」

「野菜をもっと食べたいけど、料理が苦手」という方必見! 野菜の保存方法を習って、野菜たっぷりのおいしいごはんを作りましょう!



運動教室

～メリハリBodyをつくる～

毎日コツコツ エクササイズ!

●日時: 11月7日(火)・11月8日(水)
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: 30人(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!

会場はいずれも山口市保健センター (TEL083-921-2666)

※定員になり次第、締め切ります。