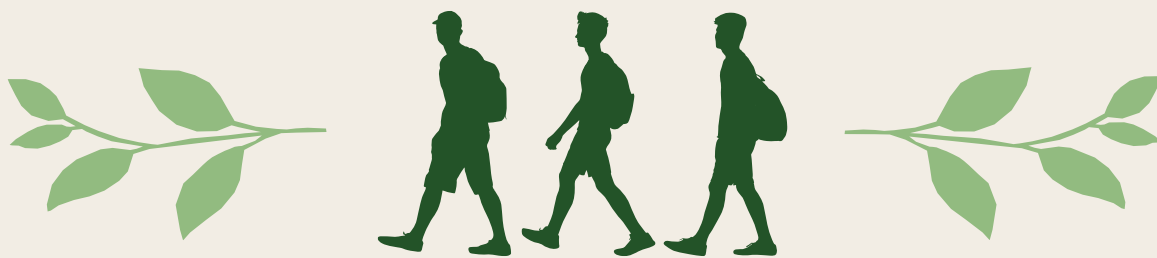


歩いて

測って

食べて

健康ウォーキング



●日 時: **6月2日(火)**

●集合場所: 三次市生涯学習センター 駐車場

●集合時間: 9時30分 (9時10分~ 受付開始)

※終了時間は12時頃を予定しています

●コース: 三次市生涯学習センター → 水道橋
→ 願橋 → 三次市生涯学習センター

●参加費: 200円 (当日、受付でお支払いください)

申込メ切

5 / 22
(金)

歩いた後は..

ベジチェック



手のひらをセンサーにかざすだけで
野菜摂取レベルを測定します。

この機会にご自身の食生活を
チェックしましょう!!



食推さんの栄養満点ごはん

食推さん特製のおいしく塩分を控えた
「健塩(けんえん)みそ汁」と
「おかずいらずの混ぜご飯」の試食!!

ぜひご自宅の味と
飲み比べてみてください。



※雨天の場合は、生涯学習センター内で室内運動などを行います。

※治療中の病気のある方は、主治医にご相談のうえ参加ください。

お問合せ・申込み

三次市健康推進課

担当: 坂本・政倉

電話 : (0824) 62-6257

Mail : kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp