

令和5年度女性のための健康講座

(秘書政策課・健康増進課 共催)

開催協力: 大塚製菓株式会社

女性限定!
ぜひご参加ください

栄養士が伝える 女性のライフステージと 心と身体のメンテナンス

～変化する女性の身体を知り、いつまでも自分らしく～



簡単な
ストレッチも
あります!

2024年3/24 日 | 10:00 ~ 11:30
稲敷市役所 会議室

ライフステージや年齢、成長に応じて必要な栄養素、不足しがちな栄養素やとるべき栄養素、身体を整え
ほぐすストレッチ・呼吸法等を学びませんか?女性の健康を栄養・運動の面から知り、行動に移すことは、
自分自身の身体を労わることに繋がります。食生活の見直しや、ちょっとした運動の取り入れなど、こころ
と身体の健康づくりにお役立てください。

講師

花谷 遊雲子さん

(プロバスケットチーム川崎ブレイブサンダース所属 管理栄養士・健康指導運動士)

対象

市内在住、在勤の女性

定員

20名(先着順)

参加費

無料

申込

市ホームページ、または右のQRコードからアクセスし、
いばらき電子申請サービスよりお申し込みください。

▽申込期間: 令和6年2月28日(水) ~ 3月15日(金)

- 託児を希望された方は、市から連絡する場合があります。
また、託児に関する当日の持ち物はメールでお知らせします。



花谷 遊雲子さん

① 申し込み

申込サイトにアクセスし
必要事項を入力して申し込む

② 仮受付

仮受付メールを受信

③ 参加決定

参加決定メールを受信

託児あり

6カ月から未就学児対象

上記以外の方はご相談ください

※当日の急なお預かりは対応できません。