

しっかり食べて低栄養予防

1010700

## 大人の食育教室

毎食の食事の中に「肉・魚介・卵・大豆製品」を使った料理（主菜）が必ず1品ありますか。50代以降から主菜を取れていない人が増加しだし、低栄養が問題になってきます。低栄養状態が続くことにより、身体機能の低下や不調を加速させてしまいます。これからも元気で活動的な生活を送れるように食生活を見直してみましよう。

**とき** 10月30日（月）午前10時～午後1時（受付は午前9時45分～）

**ところ** 保健福祉センター3階栄養指導調理実習室

**内容** 講話および調理実習・会食

**講師** 市栄養士

**対象** 市民

**定員** 10人（先着順）

**参加費** 無料

**申込開始** 9月11日（月）（定員になり次第終了）

**持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾

**申込み・問合せ** 健康課保健係☎内線3167

スポーツジムで行う

1013354

## 運動健康教室（秋コース）

運動が苦手な人やこれから始めようと思っている人にお薦めで、有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガなどを行います。健康グッズを使用し、代謝アップや筋力向上、姿勢改善などの効果が期待できます。



**とき** 10月6日～12月15日の金曜日（11月3日を除く、全10回）午後6時15分～7時15分（受付は午後6時～）

**ところ** ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）

**講師** ミズノウエルネス沼田 運動指導員

**対象** 20歳以上の市民（おおむね40～50歳代まで）

**定員** 20人（初めての人を優先して抽選）

**参加費** 無料

**申込期限** 9月20日（水）

**申込み・問合せ** 健康課保健係☎内線3166

みんなで楽しく体を動かそう！

## ミズノウエルネス沼田 無料体験教室

身体的、精神的、社会的に”健幸”に生きるための世界的な祭典「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023」参加イベントとして、各種無料体験教室を開催します。

**とき・教室名・対象** 下表のとおり

	日時	教室名	対象
9月15日 （金）	10:00～11:00	脳と身体を元気にする運動&栄養プログラム	おおむね60歳以上
	14:00～15:00	ミズノウォーキング教室	16歳以上
	16:00～16:45	UNIVERSAL YOGA EARTH(ヨガ)	
	19:30～20:15	UNIVERSAL YOGA EARTH(ヨガ)	
9月16日 （土）	12:15～12:45	メガダンス	16歳以上
	13:00～13:30	ファイドウ	
	15:15～16:00	UNIVERSAL YOGA EARTH(ヨガ)	
	16:15～17:00	シェイプアップトレーニング	
9月17日 （日）	11:15～12:15	ビギナーステップ&ストレッチ	16歳以上
	14:30～15:15	ダンベルシェイプ	
	15:30～16:15	UNIVERSAL YOGA EARTH(ヨガ)	



ヨガ



ファイドウ

**ところ** ミズノウエルネス沼田（テラス沼田7階）

**講師** ミズノウエルネス沼田スポーツインストラクター

**定員** 各教室10人（先着順）

**申込期限** 9月14日（木）

**申込み・問合せ** ミズノウエルネス沼田☎25-3737（月曜日休館）