

参加費
無料

健康習慣講座

知って得する！

【第1日目】講演
7/3(水) 野菜を食べて生活習慣病予防
～野菜の食べ方のコツ～

講師: 牧野 悦子氏(野菜ソムリエプロ)

持ち物 筆記用具

【第2日目】運動実技
7/19(金) 楽しく体を動かそう！

講師: 安藤 こずえ氏(県民健康福祉村 健康運動指導士)

持ち物 筆記用具 動きやすい服装 運動靴
ヨガマットまたはバスタオル 飲み物

時間: 10:00～11:30 (受付 9:30～)

会場: ワークヒルズ羽生(羽生市下羽生 1014-1)

対象: 羽生市内在住で運動制限のない方

定員: 30名(先着順) ※1日目のみの受講も可

健康づくり推進課にて
申込み受付中(6月26日まで)

048-561-1121(内線 172)

羽生市役所健康づくり推進課 受付時間: 月曜日～金曜日 8:30～17:15



令和6年度から始まった埼玉県の新しい健康増進事業です。お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALK00」をダウンロードし、取り組みに参加することで、自動的に歩数を計測しアプリ内で歩数データを見ることができるサービスです！ぜひご参加ください。

ダウンロードは
こちらから
→→→→→



App Store
お持ちのスマートフォンからダウンロード

Google Play
Android

