

夫婦で

家族で

健康づくり教室

いつまでも若々しく

生活習慣病が心配

睡眠不足を改善したい

①食べてキレイに!アンチエイジング料理教室

いつまでも若々しく健康でいたい方におすすめ おいしく食べてからだの中から若返りましょう

日時 ◆ 11月15日(金) 10:00 ~ 12:00 持ち物: エプロン・三角巾

会場 ◆ ぴゅあ富士 調理実習室 定員 ◆ 20名 参加費 ◆ 500円

②生活改善で健康アップ教室

糖尿病・高血圧・脂質異常など生活習慣病が心配な方必見!簡単な運動も行います

日時 ◆ 11月28日(木) 10:00 ~ 12:00

会場 ◆ ぴゅあ富士 団体連絡室 定員 ◆ 20名 参加費 ◆ 無料

③快眠のススメ!質の高い睡眠をめざそう~睡眠教室

効率よく質の高い睡眠をとる方法・ハーブティーでからだを温める温活で冬を快適に

日時 ◆ 12月12日(木) 10:00 ~ 12:00

会場 ◆ ぴゅあ富士 団体連絡室 定員 ◆ 20名 参加費 ◆ 150円

講師: 山梨県厚生連健康管理センタースタッフ

※事前の申込みをお願いします

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

〒402-0052 山梨県都留市中央 3-9-3
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
MAIL: pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



ぴゅあ富士
Facebook

