

健康教室

～栄養と運動で
健やかな毎日を～



第1回 10月9日(木) 14時～15時30分

簡単筋力づくり運動でいつまでも元気生活！（体操）

講師：世田谷区保健センター

会場：池尻まちづくりセンター(池尻3-27-21)



第2回 10月16日(木) 14時～15時30分

イスでキレイな声と姿勢！（体操）

講師：シットビクス®トレーナー

会場：池尻まちづくりセンター(池尻3-27-21)



第3回 10月23日(木) 10時～12時30分

身近な食材「たまご」で健康アップ（調理講習会）

講師：学校法人食糧学院

会場：学校法人食糧学院(池尻2-23-11)



第4回 10月30日(木) 14時～15時30分

健康に関する講話／からだのバランスを整える体操

講師：池尻あんしんすこやかセンター

世田谷区保健センター

会場：池尻まちづくりセンター(池尻3-27-21)



写真はイメージです。

- ① 定員 30名（先着順）
- ② 申込方法 電話またはオンライン
9月26日（金）までに
池尻まちづくりセンターへ
電話番号：03-3413-1843

オンライン
申し込みは
こちらから→



- ③ 参加費 1,000円（第3回のみ）

