

令和8年度

からだ*健幸セミナー

生活を見直して生活習慣病予防！

今年こそ、体重を落として健診結果を改善したい！という人にオススメ！

5月28日(木)
9:30~13:00

【場所】
アストくにさきアグリホール

■第1部
運動教室

運動

実践しやすい運動
を学びましょう



■第2部
管理栄養士監修の
食事試食他

食事

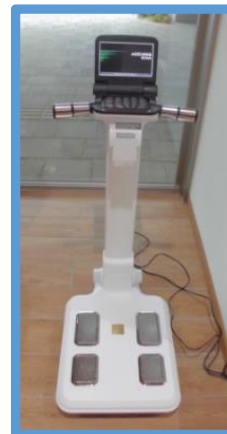
実際に味や量の
目安を体験します



【対象】
19~74歳の国東市民の方

【参加費】
無料！

【持ち物】
運動のできる靴・服装・筆記用具



体成分分析器や
ベジチェック測定
できます！



先着15名限定！！(要予約)

※1週間前までにお申し込みください

<申し込み・問い合わせ先>

国東市役所 市民健康課 保健推進係
☎0978-72-5189