

～楽しく健康、仲間づくり はじめませんか？～

健康アップ講座

(食生活改善推進員養成講座)

平成30年

10月9日(火)

午前10時
～午後4時

場所:長野県木曽合同庁舎
(木曽郡木曽町福島2757-1)



●講義内容

☆ ～あなたも一緒に活動してみませんか～
「食のボランティア活動について」

☆世界一の健康長寿を目指す 長野県の取組

☆ ～おいしい料理は安全な調理から～
「食品衛生の基礎」

☆昼食「特製バランスランチ」



☆「楽しく体を動かす」 ～日常生活でできること～

☆ ～楽しく“食”を振りかえってみませんか～
「バランスのよい食事ってなあに」
「塩分チェック」

●参加費700円(昼食材料費)

申込みは裏面を
ご覧ください

健康づくりやボランティア活動に興味のある方、
ぜひご参加ください！ど
なたでも参加できます。



主催/木曽保健福祉事務所・上松町・南木曽町・木曽町・木祖村・王滝村・大桑村

健康アップ講座 参加申込書

ふりがな 氏 名	(歳)
住 所	〒 - 町・村 電話番号()

申込み

9月13日(木)までに、各町村役場又は木曽保健福祉事務所へ
お申込みください

※申し込みのためにいただいた個人情報は、講座開催以外の目的には使用いたしません



- 運動実技がありますので、運動しやすい服装、靴でおいでください。
またタオル、飲み物をご持参ください。



「健康アップ講座」 お申込み、お問合せ先

名 称	所 在 地	電 話	FAX
上松町健康増進センター	〒399-5607 上松町小川1658-1	(0264)52-2825	52-2453
南木曽町役場住民課	〒399-5301 南木曽町読書3668-1	(0264)57-2001	57-2270
木曽町役場保健福祉課	〒397-0001 木曽町福島5764-5	(0264)22-4035	24-2789
木祖村役場住民福祉課	〒399-6201 木祖村藪原1191-1	(0264)36-2001	36-3344
王滝村保健福祉センター	〒397-0201 王滝村2830-1	(0264)48-3160	48-2275
大桑村保健センター	〒399-5503 大桑村長野2775-6	(0264)55-4003	55-4070
長野県木曽保健福祉事務所 健康づくり支援課	〒397-0001 木曽町福島2757-1	(0264)25-2232	24-2276