

健康・食・農に興味のある方歓迎



# はつらつ健康教室

全6回のうち4回受講後食生活改善推進員に認定(希望者のみ)

○参加対象者：18歳以上の町民 10名程度

○会場：保健センター

○参加費 調理実習のみ 200円程度/1回

○お申込み：富士見町保健センター0266-62-9134

申込QRコード⇒



○日程：5月27日から全6回 1回のみ参加も可

1回目：5月27日(火)10時~12時

開講式、講演 田畑の仕事 春夏秋冬 ~ほそかわ農園さん  
田畑のしごとの1年の流れを教えてくださいます。

2回目：6月24日(火)10時~12時

「腸を整えて未来の健康をつくる!体と心のリセット習慣」

腸活環境育成協会 神谷 陽子氏

~便秘や肌荒れ、疲れやすさ…それ、腸からのサインかも?

腸は「体の司令塔」とも呼ばれ、健康や心の状態に大きく影響を与えます。腸内環境が整うと、免疫力が向上し、疲れにくい体に。さらに、メンタルの安定にもつながり、毎日を前向きに過ごせるようになります。まずは、自分の腸の状態をチェックしてみませんか?今の腸の状態を知り、今日から簡単に取り入れられる腸活習慣を学ぶことで、病気リスクを減らし、未来の健康と元気な毎日を手に入れましょう!

3回目：7月28日(月)：10時~12時

食改さん調理実習参加 生活習慣改善レシピ

4回目：8月30日(土)：11時~13時

講義、ラクティブ・測定会参加

5回目：8月か9月：10時~12時

食改さん調理実習参加 広報掲載レシピ 発酵調味料講座

6回目：11月19日(水)：10時~12時

心の健康について運動、講義、修了式

運動 小林あかね氏 講義 保健師



※日時は変更する場合があります。