

令和7年度

人気講師による



無料

女性の健康教室

**若い世代から始めよう！
食・運動で楽しくととのえる更年期対策**

【内容】更年期のからだのととのえ方について、
食と運動の面から楽しく学びます

【講師】健康運動指導士、管理栄養士 遠藤 良江 先生

日 時：**9月24日（水） 10:00～11:30**

対 象：市内在住の女性

会 場：鴻巣市保健センター 定 員：20名（先着順）※

申込期間：8月28日（木）9:00 ～ 9月18日（木）17:00 までに

二次元コードより web 予約
または健康づくり課へ電話

※定員になり次第締め切ります



←Web 予約はこちらから

お申込みください

申込・問い合わせ
平日 9:00～17:00

健康づくり課 048-543-1561