



健康づくりは、「食事」と「運動」のバランスが大切です！

「減塩が体にいいって聞くけどなかなか続かないなあ〜」、「最近、運動不足！」「肩がこる〜。」・・・

そんなお悩みをお持ちの方へおすすめですよ！

鳥取医療生協から講師をお迎えし、減塩（すこしお生活）のおすすめポイント！自宅でも気軽にできる体操を行います。

無理なく！楽しくチャレンジ！してイキイキ健康づくりへ活かしてください。

申込方法

注文用紙またはeふれんず注文で注文番号と、参加人数を記入してお申し込みください。申込締切：7月14日(金)

注文書 4～6ケタ注文番号記入欄

注文番号					注文数	
<input type="text"/>	1	7	8	6	8	参加人数

※参加募集人数は25名です。お申し込み多数の場合は抽選となります。抽選結果は7月19日以降にハガキにてお知らせ致します。

7月28日（金） 10時30分～12時00分

鳥取県生協 東部支所 大会議室（鳥取市緑ヶ丘1丁目10-3）

参加費：無料 募集人数：25名

持ち物：筆記用具、飲み物、タオル

※軽い運動ができる服装でお越しください。

～当日の内容～

- ◆食習慣についてのお話
すこしお生活、おすすめおやつを紹介
- ◆みんなで体操
自宅で簡単に実践できる体操の紹介・実践
- ◆相談コーナー
健康相談、保障の相談、ベジチェック体験

お問い合わせ先：鳥取県生協 組合員活動グループ
☎0858-85-0019（月～金 9：00～17：00）