

参加料無料

※託児料は1人につき500円必要

尼崎市在住か在勤の30～40代の女性対象！

託児（1歳～就学前児）付き、午前10時から正午までの講座です！

～健康とキレイを手に入れる「チョウ（腸）元気美人を目指して」～

30代からの女子カアツ講座

《クッキング編》 **10月24日（金）** 尼崎市保健所にて

（内容）お話「本格的なオーラルケアで女子カアツ」（歯科衛生士）

調理実習「食物繊維たっぷり！ビューティーレシピ」（管理栄養士）

（持ち物）エプロン、タオル、三角巾、筆記用具など



《エクササイズ編》 **11月28日（金）** 尼崎市立すこやかプラザにて

（内容）お話「ちょっと生活習慣を振り返る」（保健師）

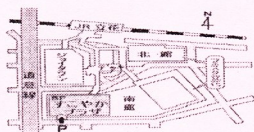


実技「お腹すっきりエクササイズ」（体育指導員）



（持ち物）運動できる服装、靴、筆記用具、お茶、タオルなど、

【場所】



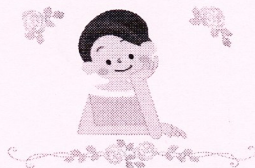
【会場へのアクセス】

JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分
（市バス）

JR立花（上）14・15・30・47番

JR立花（下）43・49・50番 下車

※民間駐車場あります（有料）



《申込み先》 尼崎市コールセンターにて受付 **(06-6375-5639)**

※平日は午前8時30分から午後7時まで、土曜日・日曜日・祝日 午前9時から午後5時まで

10月7日より受付開始（定員になり次第、受付終了）

お問い合わせは、尼崎市保健所 健康増進課 **(06) 4869-3053** まで