

だれひとり、とり残さない「GENKIになろう」プロジェクト

参加無料



女性のための健康セミナー

バランスの良い食事の摂り方を学ぼう

バランスの良い食事の摂り方や、カラダに良い食生活を学びませんか。
高齢化社会の現代において、健康寿命を伸ばし医療費削減を実現するためには、
食生活や生活習慣の改善は必須です。

日時

12月4日(土) 13:30~15:00

会場

市民活動交流プラザ 3階中会議室



講師



オフィスグッドラック

代表 種村 智子 (たねむら ともこ) 氏

2021年アスリート支援事業「オフィスグッドラック」開業。

アスリートの食事提供や栄養補助食品の販売等、おこなっている。また、アスリートに留まらず遺伝子キットを用いて食生活改善アドバイスを行うなど、多方面で活躍中。健康経営アドバイザー・遺伝子栄養アドバイザー。

天理市の事業「食に関する相談」も担当しています！

市民活動交流プラザ相談室にて面談相談開催中(要予約)
令和3年10月~令和4年3月中、第2・第4火曜日 18時~20時
(休館日等により、変更あり)

※メール：katuyaku@city.tenri.nara.jp、手紙でも可

対象

市内在住・在勤の方 20名 先着順/要申込

託児

無料・定員3名
(1歳以上7歳未満)
先着順/要申込

申込み・お問い合わせ

天理市 市民総活躍推進課

☎0743-63-1001 内線426 (平日 8:30~17:00)

☎にて申込み受付中です。



主催：天理市女性教育推進連絡協議会 共催：天理市