

令和6年度食育普及啓発講座

防災のプロに教わる

バランスを考えた食品ストックと 避難生活時の運動不足解消法

今年のテーマは『防災』。ひとたび災害が起きると健康管理が後回しになってしまいます。そこで今回は、防災のプロからいざという時の健康づくりについて学びませんか？

◆日時：**令和7年3月25日（火）**

13:30～15:00（受付13:00～）

◆場所：天理市役所 本庁舎5階 533AB会議室

◆対象：天理市在住 または 在勤の人

◆定員：先着50名（会場）または ZOOM（オンライン）

スマートフォン、パソコンにて参加可能です。

参加費
無料



◆講座内容：バランスを考えた食品ストック方法
避難所生活時の運動不足解消法

◆講師：沖本 可奈 氏（防災コネクター/防災士）

：川井 明美 氏（応急手当普及員/防災士/手話検定2級）



沖本 可奈 氏



川井 明美 氏



【申込み】天理市役所健康推進課（保健センター）

電話申込み：0743-63-9276

Web申込みQRコード：



ZOOM参加希望の方には、ZOOM参加用URL、ミーティングID、パスコードを申込み完了メールでご案内いたします。

【締め切り】3月17日（月）まで