

沼田町食生活改善協議会主催

ふれあいクッキング教室



日 時 令和 8 年 7 月 13 日 (月) 18:00 ~

場 所 健康福祉総合センター「ふれあい」調理室

内 容 『心とカラダを満たす美味しいごはん』

・あつあつカレーうどん

・手作りドレッシングのシーザーサラダ

・フルーツのミニパフェ

参加費 300 円 (当日徴収します)



持ち物 エプロン、三角巾、NumaCa (100 ポイント付与)

申込先 役場保健福祉課 ☎35-2120



《対象者》

沼田町在住であれば

年齢、性別は問いません。

一緒に楽しく料理しましょう！

7月7日(火) 申し込み締め切り

“カラダを整える” ピラティス教室

肩こり、腰痛、疲労感でお困りの方など、家でも簡単にできる運動をわかりやすく指導いたしますので、初心者の方もお気軽にご参加ください！

日 時 7月8日（水）、22日（水）

8月5日（水）、19日（水）

9月2日（水）、16日（水）、30日（水）

いずれも 18：00～19：00

場 所 健康福祉総合センター『ふれあい』
すこやかホール

講 師 パーソナルトレーナー おおの なおき 大野 修毅 氏

【申込み・お問い合わせ先】

沼田町役場保健福祉課 35-2120

初めて参加される方は必ず電話か窓口でお申し込みください。

運動制限を受けている方は参加できませんのでご了承ください。

参加料 無料

(NumaCa 50 ポイント付与)

